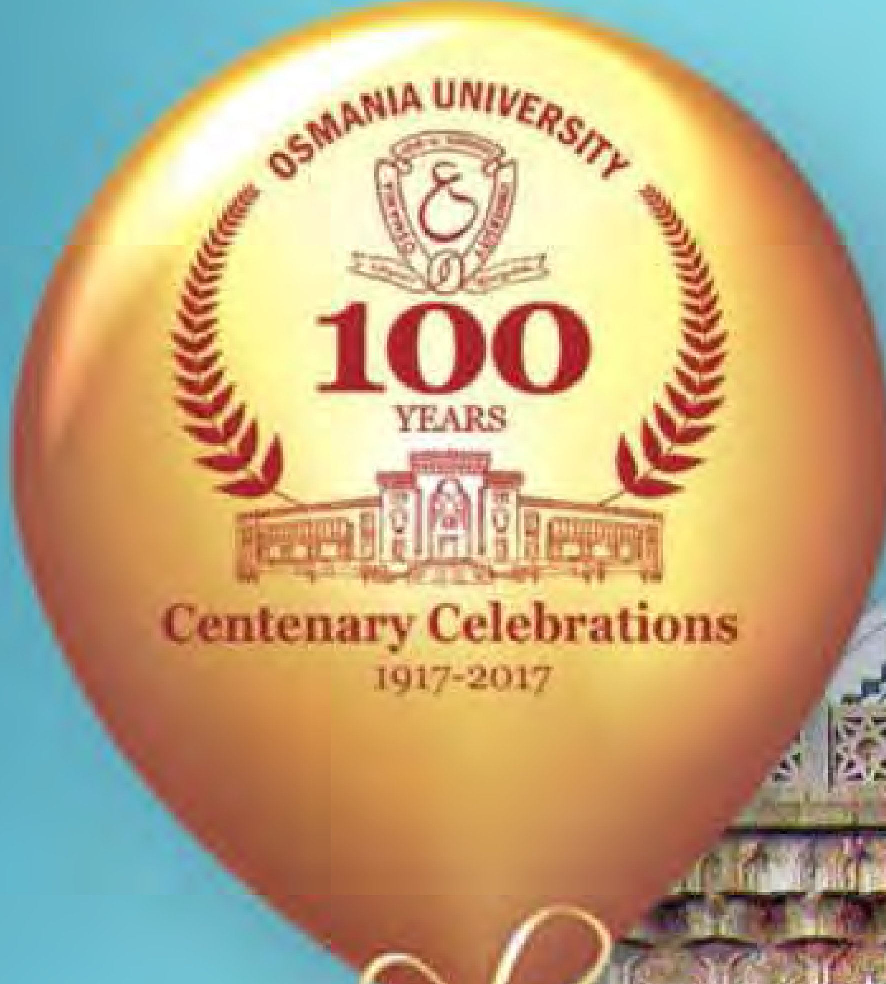
sunday magazine

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

16 ఏప్రిల్ 2017





osmania university centenary celebrations

100 సలామ్ ఉస్మానియా

కూల్ బేబీ కూల్!



ఫిల్మ్‌నగర్

ఎండలు మండిపోతున్నాయి.
ఎప్పుడూ ఏసీల్లో ఉండే హీరోయిన్లు ఎండాకాలంలో బయటికి రావాల్సి వస్తే ఏం చేస్తారు? సాధారణంగా వేసవిలో వారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటారు? చర్మసంరక్షణకు ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు? ఈ 'సమ్మర్' సందేహాలకు కొందరు బాలీవుడ్ భామలు ఇచ్చిన సమాధానాలే ఇవి...

జ్యూస్‌లే జ్యూస్‌లు...

వేసవి వచ్చిందంటే ఒంట్లోని నీరంతా చెమట రూపంలో పోతుంది కాబట్టి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతా. శరీరం ఎండకు అలసిపోకుండా ఉండాలంటే గ్రీన్ జ్యూస్‌లు బెటర్. సీ విటమిన్ వల్ల నాకు అలర్జీ వస్తుంది అందుకే, నిమ్మజాతి పళ్లకు దూరంగా ఉంటాను. పుచ్చకాయ రసం, దానిమ్మ రసం, కొబ్బరి నీళ్లతో కొత్త శక్తి వస్తుంది. ఫ్రైడ్ వంటకాలకు మెనూలో నో ఛాన్స్. వేసవిలో ఏదో ఒక బీచ్‌కు వెళ్తా. గోవా నాకు అత్యంత ఇష్టమైన సమ్మర్ హాలీడే స్పాట్.

- బిపాషా బసు

లినెన్ దుస్తులతో కంఫర్ట్...

వేసవిలో ఎక్కువ చెమట పట్టకుండా ఉండాలని లినెన్ దుస్తులు వేసుకుంటా. డియోడరెంట్ లేకుండా బయటకు వెళ్లను. జుత్తుకు ఎలాంటి క్లిప్పులు, క్లచెస్ పెట్టకుండా వదులుగా వదిలేస్తా. లేదంటే నా జుత్తు చెమటతో చిత్తడి చిత్తడిగా తయారవుతుంది. అందుకే ఎండలో బయటకు వెళ్లాల్సివస్తే నాతో పాటు గొడుగు ఉండాల్సిందే. పుచ్చకాయ ముక్కల్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటా. దానివల్ల శరీరానికి కావాల్సిన నీరు లభిస్తుంది.

- నిమ్రత్ కౌర్

సీజనల్ ఫ్రూట్స్ తీసుకుంటా...

ఎండాకాలం తేలికపాటి ఫ్యాబ్రిక్‌తో కుట్టిన దుస్తులే కంఫర్ట్‌గా ఉంటాయి. అవి కూడా ముదురు రంగుల్లో కాకుండా, లైట్ షేడ్స్ ఉన్నవే ఇష్టపడతా. స్లీవ్‌లెస్ వేసుకుంటే ఎండకు భుజాలు, చేతులు రంగు మారుతాయి. అందుకే స్లీవ్‌లెస్ జోలికి అస్సలు వెళ్లను. ఎండకు ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యే చోట చర్మానికి సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ తప్పకుండా రాసుకుంటా. ఆహారం విషయానికొస్తే సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌తో పాటు కొబ్బరినీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటా. కొబ్బరి నీళ్లను ఐస్‌ట్రేలో వేసి, ఆ ఐస్‌తో ముఖాన్ని రుద్దుకుంటే అలసట తగ్గుతుంది.

- యామీ గౌతమ్

సలాడ్స్‌తో ఉపశమనం

ఎండలు మొదలవుతున్నాయంటే చాలు తెల్లచొక్కాలు, బ్లూ జీన్స్ బయటకు తీస్తా. ప్రతీరోజూ ఉదయమే ఒక పెద్ద బౌల్ నిండా బొప్పాయి పళ్ల ముక్కలు తీసుకుని, వాటిపై నిమ్మరసం వేసుకుని బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేస్తా. అలాగే ఒక గ్లాసు వేడి నీళ్లు తాగుతా. రోజంతా సలాడ్స్ ఎక్కువసార్లు తీసుకుంటా. ఎక్కడికెళ్లినా వాటర్ సిప్పర్ నాతో పాటే ఉంటుంది. బయట పుడ్డు ముట్టుకోకుండా ఇంట్లో తయారుచేసినవే తింటా.

- జాక్వలిన్ ఫెర్నాండెజ్

INSIDE



సలామ్... ఉస్మానియా

లక్షలాది మంది విద్యార్థులకు విజ్ఞానపు గోరుముద్దలు తినిపించిన ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ- వందేళ్ల పండగ జరుపుకొంటోంది. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం.

7



ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్‌కుమార్

గురుకులాల్లో అక్షరసేద్యం చేస్తూ పిల్లల్లో స్ఫూర్తి నింపుతున్న ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్‌కుమార్ దళిత వాడల నుంచి ఐపిఎస్ అధికారిగా ఎదిగిన వైనం...

12



మిత్రవాక్యం

ఆర్టీసీ కండక్టరుకు బస్సు సీటు కింద ఓ పర్సు కనబడింది, చాలా పాతది! పైకి తీసి అందరికీ చూపిస్తూ 'ఈ పర్సు ఎవరిది?' అని అరిచాడు బిగ్గరగా. 'అరే! నాదే, పడిపోయిన ట్టుంది' ఓ ముసలాయన ముందుకొచ్చాడు. 'ఆధారం ఏమిటి? అందులో మీ ఫొటో ఏమైనా ఉందా?' ప్రశ్నించాడు కండక్టరు. 'ఎవరి ఫొటో లేదు. ఆ పర్సు నాదే అనడానికి ఆ ఒక్కటే ఆధారం. నేను కాలేజీలో చేరిన కొత్తలో మా నాన్న ఈ పర్సు కొనిచ్చాడు. మొదట్లో అమ్మానాన్నల ఫొటో పెట్టుకునే వాడిని. ఆ తర్వాత, నూనూగు మీసాలతో తీయించు కున్న నా ఫొటో తెగ నచ్చేసి... దాన్నే పర్సులో పెట్టు కుని, అమ్మానాన్నల ఫొటో తీసేశాను. పెళ్లి చేసుకున్నాక నా ఫొటో తీసేసి, నా శ్రీమతి ఫొటో పెట్టుకున్నాను. కొన్నాళ్ళకు బాబు పుట్టాడు. వాడి ఫొటో పెట్టాను. పెళ్ళయ్యాక ఓరోజు వాడు నాతో గొడవపడి, పర్సులోని డబ్బుతోపాటు చిన్నప్పటి తన ఫొటో కూడా పట్టుకెళ్లిపోయాడు. ఇక ఎవరి ఫొటో పెట్టుకోవాలి, ఈ వయసులో నాకెవరున్నారు కనుక...' పెద్దాయన ఇదంతా చెబుతుంటే, ప్రయాణికులంతా కళ్ళు తుడుచుకుంటూ విన్నారు. 'ఏం ఫర్వాలేదు తాతయ్యా! మేమంతా లేమూ...' అంటూ ఓ అమ్మాయి పాతికముప్పైమంది ప్రయాణికుల మధ్య నిలబెట్టి సెల్ఫీ తీసింది. 'ఇదిగో చూడండి, మీరెంత బావున్నారో...' అంటూ చూపించింది. అంతే, అతన్లోని ఏకాకితనమంతా ఎగిరిపోయింది. 'పాజిటివ్ ఎనర్జీని' పైసా ఖర్చులేకుండానే సృష్టించవచ్చు. కాకపోతే, ధారాళమైన మనసుండాలి! ■



ప్రియమైన 'ఆంధ్రజ్యోతి'కి...

◆ రాముడొచ్చాడు!

ఈ వారం కవర్‌స్టోరీ 'తెలుగు రాముడు' చాలా బాగుంది. తెలుగువారికి రామాయణంతో, సీతారాములతో ఉన్న అనుబంధాన్ని ఎంతో అందంగా వివరించారు. బాపు బొమ్మలతో... కమనీయంగా, కడు రమణీయంగా మలిచిన ఈ కథనం చదువుతుంటే శ్రీరామనవమి నాడు ఆ రాముడే ఇంటికి కదిలివచ్చినట్టుగా అనిపించింది. వెండి వెన్నెల వెలుగులో కల్యాణం చేసుకునే ఒంటిమిట్ట రాముడి కథ, సఖినేటిపల్లికి ఆ పేరు రావడం వెనక ఉన్న ఐతిహ్యం తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోయాం.

- నారెళ్ల లక్ష్మీనారాయణ, గట్టు ఇప్పలపల్లి

◆ సైకలాజికల్ స్టోరీ

'కరుణా టీచర్' కథ ఒక సైకలాజికల్ స్టోరీ అనుకోవచ్చు. మనిషిలో దాగిన రెండవ పార్శ్వాన్ని అతి సున్నితంగా చెప్పకనే చెప్పినట్టు ఆవిష్కరించారు. మనలోని లేనితనం ఎదుటివారిలో కనిపించినపుడు ఉవ్వెత్తున ఎగసిపడే భావోద్వేగాన్ని అణిచిపెట్టినా అది ఏదో రూపంలో, ఎప్పుడో ఒకసారి లావాలా బహిర్గతం కాక తప్పదనే అంశాన్ని చక్కగా నిరూపించారు రచయిత్రి.

- కోమల్ కుమార్, ఈమెయిల్

◆ ఆమే ఆదర్శం

ఏడు ఖండాల్లో, ఏడు రోజుల్లో, ఏడు మారథాన్లలో పాల్గొని చరిత్ర సృష్టించిన చిగురుపాటి ఉమ జీవిత విశేషాలు అబ్బురపరిచాయి. వ్యాపారంలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా సామాజిక కార్యక్రమాలకూ సమయాన్ని కేటాయించడం ఆమెలోని సేవా దృక్పథానికి నిదర్శనం. వ్యాపారం, కుటుంబం, మారథాన్‌లను సమన్వయం చేసుకుంటూ సాగుతున్న ఉమ మహిళలకు ఆదర్శం.

- మంకు శ్రీను, కొప్పర్రు

◆ వెరీ స్మార్ట్

భవిష్యత్‌లో బడాబాబుల ఇళ్లు ఎలా ఉండబోతున్నాయో 'స్మార్ట్ నివాస్' చదివి తెలుసుకున్నాం. బెడ్‌పైన పడుకోగానే స్కాన్ చేసి ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలిపే టెక్నాలజీ రాబోతుందని చదివి ఆశ్చర్యపోయాం. అదే జరిగితే ఇక డాక్టర్ల అవసరం అంతగా ఉండకపోవచ్చేమో. ఓ దశాబ్దం దాటితే ఇళ్ల దశ ఇంతలా మారిపోతుందంటే నమ్మబుద్ధి కావట్లేదు.

- రామకృష్ణ, తేజ, సికింద్రాబాద్

◆ జయహో!

హాలీవుడ్ దిగ్గజాలతో పోటీ పడి రెండు ఆస్కార్ అవార్డులను గెలుచుకున్న ఎ.ఆర్. రెహమాన్ భారతీయులందరికీ గర్వకారణం. ఆయన స్వరకూర్చడం మొదలుపెట్టి పాతికేళ్లు అయిన సందర్భంగా 'ఫిల్మ్ నగర్'లో రెహమాన్ గురించి ప్రముఖుల అభిప్రాయాలను పొందుపర్చడం చాలా బాగుంది.

- ప్రణీత, మహబూబ్‌నగర్

C క్రియేటివ్‌గా...
V వెరైటీగా...

ఫస్ట్ ఇంప్రెషన్ ఈజ్ ది బెస్ట్ ఇంప్రెషన్. ఉద్యోగం కోసం ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లేవారిపైన మొదటి ఇంప్రెషన్ కలిగేది సీవీ (కరికులం విటాయ్) ద్వారానే. మన గురించి పూర్తి వివరాలను తెలుపుతూ ఇచ్చే ఆ రెండు, మూడు కాగితాల్లోనే కొంచెం వైవిధ్యం... కొంచెం సృజనా జోడించి మంచి మార్కులు కొట్టేయొచ్చు. అందుకు తగ్గట్టుగానే సీవీల తయారీలో కూడా కొంగొత్త మార్పులను తీసుకొస్తోంది యువతరం. ఒక వరుస క్రమంలో వివరాలను పేర్చుకుంటూపోయే సంప్రదాయక సీవీలకు ఇప్పుడు కాలం చెల్లింది. వాటి స్థానంలో త్రీడీ ఆర్ట్, మ్యాగజైన్ స్టైల్ వగైరా లేటెస్టు సీవీలు ప్లేస్‌మెంట్ మార్కెట్‌లో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నాయి. కావాలంటే, ఓ నలుగురు కుర్రాళ్ల క్రియేటివ్ సీవీలు చూడండి...



22 ఏళ్ల సుముఖ్ మెహతా ఒక ఇంటర్వ్యూకి వెళ్లాడు. ఇంటర్వ్యూ చేసే ఆఫీసర్ సీవీ ఇవ్వమని అడిగాడు. ఓ మ్యాగజైన్‌ను తీసి చేతిలో పెట్టాడు ఆ కుర్రాడు. 20 పేజీల మ్యాగజైన్ స్టైల్డ్ సీవీని చూసి అవాక్కయ్యాడు ఆ పెద్దబాస్. అచ్చం 'జీక్యూ' అనే ఇంగ్లీషు పత్రికలాగా సీవీని రూపొందించిన సుముఖ్, కవర్‌పేజీపైన తన ఫోటోనీ ముద్రించాడు. విద్యార్హతలు, అనుభవం, హాబీలు వంటి వివరాల కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక్కో పేజీనీ అందంగా డిజైన్ చేశాడు. అంతేకాకుండా జీక్యూ మ్యాగజైన్‌పై తన ఫోటో ఎందుకు ఉందో, ఆ పత్రిక ఎడిటర్ పాఠకులకు తెలుపుతున్నట్టుగా ఒక పేజీని కల్పించి సీవీ చివరన జోడించాడు. ఈ సీవీని చూసిన జీక్యూ పత్రిక యాజమాన్యం కుర్రాడి టాలెంటుకు ఫ్లాట్ అయిపోయి లండన్‌లో ఆరునెలల పాటు ఇంటర్న్‌షిప్ చేయడానికి అవకాశం కల్పించింది. సుముఖ్ తన సీవీని సోషల్ మీడియాలో పెట్టడంతో బీభత్సమైన పాపులారిటీ వచ్చింది.



ఒక కాగితంలో పల్లీలు, పుట్నాలు, పప్పులు, ఎండుమిర్చి ఒక పద్ధతిలో పెట్టి ఉంటాయి. కాలక్షేపానికి ఎవరైనా ఇలా అమర్చారేమో అనుకుంటే పొరపాటే. ఇది కూడా ఒక టైపు క్రియేటివ్ సీవీ. న్యూఢిల్లీకి చెందిన రాజ్‌కమల్ రూపొందించాడు. తన విద్యార్హతలు, అనుభవం తదితర వివరాలను తెలిపే చార్టుల రూపకల్పనలో వైవిధ్యాన్ని ప్రదర్శించాలనుకున్నాడు రాజ్‌కమల్. చపాతీ ముక్కలనూ, పల్లీలనూ, పల్లీపట్టీలనూ, పసుపు, ఉప్పు, కారం వంటి పొడులను... వాడి చార్టులను చిత్రీకరించాడు. చివరికి తన ఫోటో పెట్టాల్సిన చోట కూరగాయలతో ఒక రూపం సృష్టించాడు. 'కళ్ళతో చూస్తే అస్సలేమీ అర్థం కాదు. కళాత్మక హృదయంతో చూస్తేనే నా సీవీ అర్థమవుతుంది' అని చెప్పే రాజ్‌కమల్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్.



ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ వెబ్‌సైట్ ఫ్లిప్‌కార్ట్‌లో ఎలాగైనా ఉద్యోగం సంపాదించాలనుకున్నాడు ఆకాష్ నీరజ్ మిట్టల్. కానీ ఎలా? ఎంతగానో ఆలోచించి ఇంటర్వ్యూ బోర్డును ఇంప్రెస్ చేసేందుకు ఫ్లిప్‌కార్ట్ సైట్‌లో అమ్మే వస్తువుల వివరాలు ఎలా ఉంటాయో, అచ్చం అదే విధంగా సీవీ రూపొందించాడు. వస్తువుల వివరాలు ఇచ్చే చోట విద్యార్హతలు, ఇతరత్రా సమాచారం పొందుపర్చాడు. ఐఐటీ-ఖరగ్‌పూర్ ఫైనల్ ఇయర్ స్టూడెంట్ అయిన ఆకాష్‌కు ఈ సీవీని రూపొందించడానికి 70 గంటలు పట్టిందట.

త్రీడీ టెక్నాలజీని అద్భుతంగా ఉపయోగించి సీవీ తయారీలో క్రియేటివిటీ చూపించాడు మోహిత్ లక్మణి. ఢిల్లీకి చెందిన మోహిత్ సీవీని చూసిన వారెవరైనా కాగితం పైకి ఉబ్బి వచ్చిందా? లేకపోతే పైన చిన్న చిన్న పేపరు ముక్కలను అతికించారా? అనే అనుమానాలు వ్యక్తంచేస్తారు. అంతలా త్రీడీ సీవీ మాయతో భ్రమింపచేస్తాడు మోహిత్.



ఆనందస్వరూపుడు...

బ్రహ్మ!

బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు.... త్రిమూర్తులు. బ్రహ్మ సృష్టికర్త. విష్ణువు స్థితికారకుడు, మహేశ్వరుడు లయకారకుడు. ఆ ప్రకారంగా, సృష్టికి సంబంధించిన వ్యవహారమంతా బ్రహ్మ పరిధిలోకే వస్తుంది. పూజల్లేని దేవుడే అయినా, ముక్కోటి దేవతలకూ బ్రహ్మ అంటే మహాభక్తి.

బ్రహ్మ స్వయంభువని అంటారు. సృష్టి ఆవిర్భావానికి కారణమైన తల్లే, బ్రహ్మతో పాటు మిగతా ఇద్దరినీ సృష్టించి, వారికి బాధ్యతలను అప్పగించిందని దేవీ భాగవతం ప్రకటిస్తోంది. అసలు బ్రహ్మలెంతమంది? అనే ప్రశ్న కూడా ఉంది. దానికి సమాధానం... బ్రహ్మాండంలో అనంతకోటి లోకాలున్నాయని, అంతే సంఖ్యలో బ్రహ్మలున్నారని పండితులు వివరిస్తున్నారు.

ఏదేమైనా, బ్రహ్మకంటూ ఓ రూపం ఉంది. చక్కని గుణం ఉంది. అద్భుతమైన లోకం ఉంది. బ్రహ్మలోకం పేరు సత్యలోకం. మళ్ళీ పుట్టుక లేకుండా మోక్షాన్ని పొందాలంటే అక్కడికి వెళ్ళాల్సిందే. బ్రహ్మ శబ్దం విశిష్టమైంది. చాలాచాలా గొప్పదైన ఆనందమే బ్రహ్మానందం! ఆ బ్రహ్మానంద స్థితికి చేరేందుకే యోగులంతా నిత్య సాధన చేస్తుంటారు. 'బ్రహ్మాండం', 'బ్రహ్మోత్సవాలు'... ఇలాంటి పదాలు వింటే చాలు మనసు ఉప్పొంగుతుంది. బ్రహ్మదేవుడి మాట తలచుకున్నా అంతే. ఓ దివ్యానుభూతి కలిగి తీరుతుంది. దానికి కారణం ఆయన రూపం, ఆయన తత్త్వం, నాలుగు ముఖాలతో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ పద్మం మీద కూర్చొని... అందరినీ ఆశీర్వదిస్తున్న సుందరాకారుడుగా దర్శనమిస్తాడు.

పురాణాల ప్రకారం... శ్రీమహావిష్ణువు నాభి నుంచి ఆవిర్భవించిన తామరపువ్వులో పుట్టాడు బ్రహ్మ. ఆ కారణంగానే విష్ణువుకు కమలనాభుడని, పద్మనాభుడని పేర్లొచ్చాయి. కమలంలో నుంచి పుట్టాడు కనుక బ్రహ్మను కమలసంభవుడని, కమలాసనుడని అంటారు. బ్రహ్మదేవుడికి పగలు, రాత్రి చాలా సుదీర్ఘంగా ఉంటాయి. ఒక కల్పకాలం బ్రహ్మకు ఒక పగలు. కల్పం అంటే ఉజ్జాయింపున నాలుగు వందల ముప్పై రెండు కోట్ల సంవత్సరాల కాలమని చెబుతారు. అలా ఒక కల్పం ముగిసిన తర్వాత ప్రళయం వచ్చి సృష్టి అంతా జలమయం అవుతుంది. అలాగే కల్పాంతకాలం మరో నాలుగువందల ముప్పై రెండు కోట్ల సంవత్సరాలుంటుంది. ఈ కాలాన్ని బ్రహ్మకు ఒక రాత్రిగా చెబుతారు. ఇలాంటి పగళ్ళు, రాత్రుళ్ళు మూడు వందల అరవై గడిస్తే బ్రహ్మకు ఒక సంవత్సరం! ఇలాంటి సంవత్సరాలు వంద పూర్తి అయితే, అప్పుడున్న ఆ బ్రహ్మ అంతరించి ఆ స్థానంలో ఇంకొక బ్రహ్మ ఆవిర్భవిస్తాడు. ఈ లెక్క ప్రకారం, బ్రహ్మ జీవితకాలం ఎంతో ఊహించుకోవచ్చు.

సత్యమే బ్రహ్మోపదేశం

బ్రహ్మదేవుడు త్రిమూర్తులలో తొలివాడు. ఆయన జీవితంలోని ప్రతి కదలికా సత్యాన్ని ఆశ్రయించుకొని ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించి పురాణాలలో అసంఖ్యాకంగా కథలున్నాయి. వాటిలో ఒకటి, రెండింటిని పరిశీలించినా జీవన గమనంలో సత్యాన్ని విడవకూడదని, సత్యమే ఎప్పటికైనా జయం పొందుతుందని అవగతమవుతుంది. బ్రహ్మదేవుడికి ఒకప్పుడు అయిదు ముఖాలు ఉండేవి. అయితే అందులో అయిదో ముఖం కొంచెం పద్ధతి తప్పి ప్రవర్తించడంతో, శివుడు దాన్ని తన చేత్తో గిల్లివేస్తాడు. దీంతో, శివుడికి బ్రహ్మహత్యా పాపం అంటుకుంటుంది. బ్రహ్మదేవుడి కపాలం శివుడి చేతికి అంటుకుపోయింది. ఆ పాపం ఎక్కడెక్కడ తిరిగినా పోలేదు. చివరకు కాశీ క్షేత్రానికి వెళ్ళి గంగలో స్నానం చేశాకే వదిలిపోయింది. ఎవరూ తమ పరిధిని దాటి ప్రవర్తించకూడదన్న హెచ్చరిక ఇందులో ఉంది. దేవీ భాగవతం, స్కంద పురాణం లాంటి మరికొన్ని పురాణాలలో మరో కథ కనిపిస్తోంది.

ఓసారి బ్రహ్మకు, విష్ణువుకు తమలో ఎవరు గొప్ప అనే విషయంపై వివాదం చెలరేగింది. అలా వాదులాడు కుంటున్నప్పుడు... ఇద్దరి మధ్యా ఓ అగ్నిలింగం ఆవిర్భవించింది. ఆ లింగానికి ఆది అంతాలలో ఏదో ఒక దానిని ముందుగా కనుక్కోగలిగిన వారు గొప్పవారని అశరీరవాణి వినిపించింది. దాంతో విష్ణువు ఆ లింగం కింది భాగం కనుక్కొని వస్తానని బయలుదేరాడు. పై భాగాన్ని చూసొస్తానని బ్రహ్మ బయలుదేరాడు. ఎంత దూరం వెళ్ళినా విష్ణువుకు ఆ లింగం పుట్టిన స్థానం కనపడలేదు. దాంతో ఇక లాభం లేదని వెనుదిరిగి పైకొచ్చాడు. బ్రహ్మకూడా పైపైకి వెళ్ళి ఆ లింగం అగ్రభాగాన్ని చేరుకోలేక ఏం చేయాలా అని ఆలోచిస్తున్నప్పుడు ...ఒక మొగలిపువ్వు ఎదురై బ్రహ్మను గుర్తించి నమస్కరించింది. బ్రహ్మకు ఓ ఆలోచన వచ్చింది. ఆ మొగలిపువ్వును తన వెంట రమ్మని, ఆ లింగం అగ్రభాగాన్ని చూసినట్టు అసత్య సాక్ష్యాన్ని విష్ణువుకు చెప్పమన్నాడు. బ్రహ్మమీద భక్తిభావంతో సరేనని బయలుదేరింది మొగలిపువ్వు. విష్ణువు ముందు బ్రహ్మ చెప్పమన్నట్టే చెప్పింది. దాంతో లింగంగా ఆవిర్భవించిన శివుడికి కోపం వచ్చింది. సత్యాన్ని తప్పినందుకు బ్రహ్మకు భూలోకంలో ఇతర దేవతలకు లాగా అన్నిచోట్ల ఆలయాలు ఉండవని శపించాడు. మొగలిపువ్వును దొంగసాక్ష్యం చెప్పినందుకు శివపూజలో ఆ పుష్పానికి స్థానం ఉండదని శపించాడు. ఈ కథలో కూడా సత్యం విలువ ప్రకటితమవుతుంది.

బ్రహ్మకు తొమ్మిది మంది మానసపుత్రులు. మరీచి, అత్రి, అంగిరసుడు, పులస్త్యుడు, పులహుడు, క్రతువు, భృగువు, వసిష్ఠుడు, దక్షుడు. ఈ తొమ్మిది మంది ప్రజాసృష్టికి

దైవమ్



సహకరిస్తూ నవబ్రహ్మలు, నవప్రజాపతులు అని పేరుపొందారు. ఈ తొమ్మిది మందే కాక సనక, సనందన, సనత్సుజాత, సనత్కుమార, రుభ, నారద, హంస, అరుణి లాంటి మరికొందరు మానసపుత్రులు కూడా ఉన్నారు. బ్రహ్మనీడ నుంచి కర్దముడు పుట్టాడు. ఆయన కనుబొమల మధ్య నుంచి రుద్రుడు జన్మించాడు. బ్రహ్మకు సరస్వతి, గాయత్రి భార్యలుగా ఉన్నట్లు పురాణాలలోని కథలు పేర్కొంటున్నాయి. దేవతలలో పితామహుడుగా, సత్యలోకవాసుడుగా, ఆశ్రిత భక్తవత్సలుడుగా బ్రహ్మ స్థానం ప్రత్యేకమైంది.

● శ్రీమల్లి, 98485 43520

ఆ వ్యసనం నుంచి తప్పించడమెలా?





ప్ర: మా అబ్బాయి బీటెక్ ఫైనల్ ఇయర్ చదువుతున్నాడు. ఎప్పుడూ ట్యాబ్‌తోనో, ఫోన్‌తోనో కనిపిస్తాడు. నలుగురిలోకి వెళ్లడు. ఎవరితోనూ మాట్లాడడు. గదిలో లైటు కూడా వేసుకోకుండా కూర్చుంటాడు. ఆ వ్యసనం నుంచి బయటపడేసేదెలా?

- ఓ పాఠకురాలు, ఇ-మెయిల్

జ: మీ అబ్బాయి గాడ్జెట్స్‌కి ఎడిక్ట్ అవ్వడం వల్ల నలుగురిలో కలవలేకపోతున్నాడా, నలుగురిలో కలవడం ఇష్టం లేక గాడ్జెట్స్‌ని అడ్డు పెట్టుకుంటున్నాడా? అనేది ముందు ఆలోచించాల్సిన విషయం. కొంతమందిలో చిన్నప్పటి బిడియం పెద్దయ్యాక కూడా అలానే ఉంటుంది. వాళ్లు నలుగురిలో మాట్లాడటానికి జంకుతారు. 'మాట్లాడలేడు' అనిపించుకోవడం ఇష్టం లేక గాడ్జెట్స్‌ని అడ్డుపెట్టుకుంటారు. మీరు రాసినదాన్ని బట్టి చూస్తే మీ అబ్బాయి ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్ అంటే ఉన్న విపరీతమైన ఇష్టంతోనే అలా ప్రవర్తిస్తున్నాడనిపిస్తుంది. ఆ అలవాటు నెమ్మదిగా వ్యసనంలా మారుతుంది. ఎవరికి వారే ప్రయత్న పూర్వకంగా నియంత్రించుకోవచ్చు. కానీ వ్యసనంలా మారితే మాత్రం దాన్ని వదిలించుకోవడానికి చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. ఎక్కువసేపు గాడ్జెట్స్‌కు అతుక్కుపోవడం వల్ల కళ్లు అలసిపోతాయి. చిమ్మచీకటిగా ఉంటేగాని నిద్రపట్టని పరిస్థితి ఎదురౌతుంది. అలానే నిద్రా సమయాలు కూడా మారిపోతాయి. గాడ్జెట్స్ వ్యసనం, నలుగురిలో కలవకపోవడం, చీకట్లో కూర్చోవాలనిపించడం... ఇవన్నీ ఒకదానితో ఒకటి సంబంధమున్నవి. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి అని కాకుండా అన్నిటిపై ఒకేసారి దృష్టిపెట్టి సమస్య నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేయాలి. దానికి మీ అబ్బాయిలో సమస్య నుంచి బయటకు రావాలనే బలమైన ఆకాంక్ష తోడుకావాలి. ఈ వ్యసనం నుంచి తప్పించుకోవాలంటే ముందు వాటన్నింటిని స్విచ్చాఫ్ చేయమని చెప్పండి. ప్రారంభంలో తనకేమీ తోచకపోవచ్చు. అలా అని ఖాళీగా కూర్చుంటే మనసు మళ్లీ అటు వైపు మళ్లుతుంది. నిజానికి చేతిలో ఫోన్, ట్యాబ్ లాంటివి లేకపోయేసరికి, చాలా సమయమే మిగులుతుంది. ఆ సమయాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవాలో ఆలోచించమనండి. గాడ్జెట్స్ లేకపోయినా ఉండగలను అని మనసులో గట్టి సంకల్పం చెప్పుకోమనండి. అవే ప్రపంచం కాదు. ఈ లోకంలో తెలుసుకోవడానికి ఎన్నో విషయాలున్నాయని గ్రహించేలా చేయండి. ఫ్రెండ్ దగ్గరకి వెళ్లమనండి. చిన్న విహారయాత్రకు ప్లాన్ చేయండి. చిన్నప్పుడు వదిలేసిన చిత్రలేఖనమో, సంగీతమో మళ్లీ ప్రారంభిస్తే వ్యసనం నుంచి త్వరగా బయటపడే అవకాశముంటుంది.



ప్ర: నమస్తే మేడమ్. మా అబ్బాయి బీటెక్ ఫస్ట్ ఇయర్ చదువుతున్నాడు. పదినెలల క్రితం హాస్టల్లో వేశాం. అప్పటినుంచి నిద్రలో నడిచే అలవాటు మొదలైంది. వాళ్ల రూమ్మేట్ చూసి 'నువ్వు నిద్రలో లేచి అటు ఇటు తిరిగి, మళ్లీ పడుకుంటున్నావ్' అని చెప్పాడట. మా ఇంట్లో ఎవరికీ ఈ అలవాటు లేదు. వీడికెందుకొచ్చిందో అర్థం కావట్లేదు. ఈ అలవాటు నుంచి బయటపడగలడా?

- వై. రాధారాణి, ఇంకొల్లు

జ: సాధారణంగా ఈ సమస్యకు ఫ్యామిలీ హిస్టరీతో సంబంధముంటుంది. మీ కుటుంబంలో ఈ అలవాటు ఎవరికీ లేదంటున్నారు కాబట్టి అది కారణం కాకపోవచ్చు. ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలున్నా ఇలా జరగవచ్చు. ఈ విషయంలో డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ అలవాటున్న వాళ్లూ, నిద్ర పట్టడం కోసం మందులు వాడే వాళ్లూ... ఈ సమస్య బారిన పడే అవకాశాలు ఎక్కువ. మీ అబ్బాయి విషయానికొస్తే హాస్టల్లో వేసినప్పటి నుంచీ సమస్య ప్రారంభమైంది అంటున్నారు కాబట్టి... నిద్రవేళల్లో తేడాల వల్ల, చదువుల ఒత్తిడి వల్ల ఆ పరిస్థితి ఏర్పడి ఉండవచ్చు. సమస్యను ఎదుర్కోవడానికి ఉన్న సరైన పద్ధతులు ఏవంటే... ముందు నిద్రవేళలు సరిచేసుకోవాలి. రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్రపోలేదని కొంతమంది పగలు నిద్రపోతుంటారు. దానివల్ల మళ్లీ నిద్ర సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇలా మన 'స్లీప్ సైకిల్స్' చెదిరిపోతే రకరకాల ఇబ్బందులు వస్తాయి. 'నిద్రలో నడవడం' అనేది అలా వచ్చే సమస్యల్లో ఒకటి. పడుకోవడానికి ముందు మొబైల్స్, గాడ్జెట్స్ జోలికి వెళ్లకూడదు. ఇవి మెదడును ఉత్తేజితం చేస్తాయి. ఎక్కువసార్లు టీ, కాఫీలు తాగే అలవాటుంటే మానుకోవాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట వ్యాయామం చేయడం ద్వారా నడుం వాల్చగానే నిద్రలోకి జారుకోవచ్చు. రాత్రి భోజనాన్ని మితంగా పూర్తి చేయడం మంచిది. ఎక్కువగా తింటే జీర్ణక్రియ మెల్లగా జరిగి నిద్రను పాడుచేస్తుంది. పడుకునేముందు వేడి పాలు తాగడం, పడకకు తగ్గట్టు వెలుతురును సరి చేసుకోవడం, మంద్రమైన సంగీతాన్ని వినడం... కంటినిండా నిద్రకు దోహదం చేస్తాయి. సాధారణంగా ఇలాంటి సమస్యలతో మాదగ్గరకు వచ్చిన వాళ్లకు మెడిటేషన్, విజువలైజేషన్ వంటి టెక్నిక్స్‌ను వివరిస్తాం. వాటివల్ల శరీరంలోని కండరాలన్నీ విశ్రాంతి స్థితికి వచ్చి నిద్రలేమి సమస్య దూరమౌతుంది.

నిద్రలో నడిచే అలవాటు పోయే వరకూ తలుపులూ, కిటికీలూ గడియ పెట్టడం, పదునైన వస్తువులు అందుబాటులో లేకుండా చేయడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సాధారణంగా ఈ వయసు వాళ్లల్లో నిద్రలో నడిచే సమస్య రావడం అరుదు. ఒకసారి డాక్టర్‌కి చూపిస్తే మంచిది.



సుజాతా రాజమణి
కన్సల్టెంట్ సైకోథెరపిస్ట్,
కిమ్స్ హాస్పిటల్

మీ పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి ఏమైనా ప్రశ్నలుంటే మాకు పోస్ట్‌లో గానీ, మెయిల్‌లో గాని పంపవచ్చు.
అడ్రస్ : ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33, **మెయిల్ ఐడి :** sunday.aj@gmail.com





వందేళ్ల పండగ రానేవచ్చింది. వృత్తి ఉద్యోగాలంటూ దిక్కుకొకరుగా వెళ్లిన బిడ్డలంతా చదువులమ్మ చెట్టునీడకు చేరుకుంటున్నారు. ఆ గాలిని గుండెలనిండా పీల్చుకుంటున్నారు, ఆ మట్టిని గంధంలా పూసుకుంటున్నారు. ఆ సందోహాన్నంతా కళ్లారా చూస్తే... చదువుల తల్లి ఉస్మానియా ఎంత మురిసిపోతుందో! ఎన్నెన్ని జ్ఞాపకాల్ని నెమరేసుకుంటుందో! ఆ ఊహకు అక్షరరూపం... (ఏప్రిల్ 26 నుంచి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ శతాబ్ది ఉత్సవాలు)

సలామ్... ఉస్మానియా!

కవర్ స్టోరీ

నా కథ....

నా పాలకుల కథతోనే మొదలైంది. నిజాముల మూలపురుషుడు అసఫ్‌జా ఓసారి వేటకెళ్లాడు. పులిని వెంటాడుతూ దట్టమైన అటవీ ప్రాంతంలో అడుగుపెట్టాడు. వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే ఎవరూ లేరు.... సైనిక బలగాలన్నీ దారితప్పిపోయాయి. అప్పటికే మధ్యాహ్నం దాటిపోయింది. ఆకలిగా అనిపించింది. ఏం చేయాలో తోచలేదు. రెండు అడుగులు వేసేసరికి.... ఓ చెట్టుకింద ఫకీరు కనిపించాడు. వెళ్లి చేతులు జోడించాడు. ఆ ఫకీరు మార్మికంగా నవ్వుతూ ప్రభువు చేతిలో రొట్టెలబుట్ట పెట్టాడు. 'హాయిగా తిను...కడుపునిండా తిను... తిన్నవారికి తిన్నంత!' అంటూ తనలో తనే గొణుక్కోసాగాడు. ఆకలిమీదున్నాడేమో, ఏడు రొట్టెలు తినేశాడు అసఫ్‌జా. 'నీకు అంతే రాసిపెట్టినట్టుందిలే...' అంటూ మిగిలినవాటిని జోలెలో వేసుకుని వెళ్లిపోయాడు ఫకీరు. ఆ ఏడురొట్టెల ఫలం వల్లే .... అసఫ్‌జాహీ సామ్రాజ్యం ఏడు తరాలు పాలించిందని ఓ కథ. ఆ ఏడో రొట్టెలో చివరి ముక్క నేనే కావచ్చు. ఎందుకంటే, ఆఖరి పాలకుడు ఉస్మాన్ అలీఖాన్ నిర్మించిన చిట్టచివరి మహానిర్మాణం నేనే!

హైదరాబాద్ సంస్థానంలో ఓ విశ్వవిద్యాలయాన్ని స్థాపించాలి. విజ్ఞానంతో పాటు విలువల్నీ రంగరించాలి. పరిశోధనలకు పెద్దపీట వేయాలి. నా పట్టాభిషేక మహోత్సవం సందర్భంగా ప్రజలకు నా కానుక - ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం'

...అంటూ 1917 ఏప్రిల్ 26న ఏడో నవాబు ఉస్మాన్ అలీఖాన్ జారీ చేసిన ఫర్మానాతో నేను ప్రాణంపోసుకున్నాను. ఆ నిర్ణయం వెనుక విల్‌ఫ్రెడ్ బ్లంట్ అనే ఆంగ్లేయుడి నివేదికా, సర్ అక్బర్ హైదరీ అలీ అనే దార్శనికుడి చొరవా ఉన్నాయి. ఆ ముగ్గురికీ నా సలామ్!

మరో ఏడాది తర్వాత, నా కోసం బషీర్‌బాగ్‌లో తాత్కాలిక భవనం కేటాయించారు. తొలి ఏడాది దాదాపు తొంభైమంది విద్యార్థులు పేర్లు నమోదు చేసుకున్నారు. ఆతర్వాత ఇంకొంతమంది చేరారు. రెండో సంవత్సరం నూటముప్పై మంది పిల్లలు నన్ను వెతుక్కుంటూ వచ్చారు. ఎవరొచ్చినా, కాదనకుండా అక్కున చేర్చుకునేదాన్ని. దీంతో, ఆవరణ ఇరుకైపోయింది. హైకోర్టు పరిసరాల్లో పూర్తిస్థాయి నిర్మాణం చేపడితే బావుంటుందని ఎవరో నిజాం ప్రభువుకు సూచించారు. 'విశాలమైన వాతావరణంలోనే ఆలోచనలు వికసిస్తాయి...' అంటూ దొడ్డ మనసుతో అడిక్‌మెట్ ప్రాంతంలో పదహారు వందల ఎకరాలు కేటాయించారు. భవన నిర్మాణానికి బెల్జియం నుంచి జాస్పర్ అనే వాస్తుశిల్పిని రప్పించారు. ఆయన చార్మినార్‌ను చూసొచ్చాడు. బీదరు, గోల్కొండ కోటల్ని సందర్శించాడు. అజంతా ఎల్లోరా గుహల నిర్మాణశైలినీ అధ్యయనం చేశాడు. దాదాపు నలభై లక్షల రూపాయలతో నిర్మాణం ప్రారంభమైంది. తెలంగాణ చరిత్రకు ప్రతీక నా భవన సముదాయం. అందులో, కాకతీయుల కళాత్మకత ఉంది. ఆ స్తంభాలు బౌద్ధ, జైన సంస్కృతులకు ప్రతిబింబాలు. ఆ గుమ్మటాలు మొఘలాయి, కుతుబ్‌షాహీ శైలికి ప్రతీకలు. రాతినీ, ఇటుకల్నీ కలగలిపి వాడటం కూడా ఓ ప్రయోగమే. ఆర్ట్స్ కాలేజీ నిర్మాణానికి అవసరమైన గ్రానైటును నల్లగొండ నుంచి తరలించడానికి... ప్రత్యేకంగా రైల్వేలైను వేయించారు. రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే, సికింద్రాబాద్ - విజయవాడ రైల్వే లైను ఉండటంతో దానికి అనుసంధానించారు. పని కొలిక్కి రావడానికి, ఐదేళ్ల సమయం పట్టింది. రెండున్నర లక్షల చదరపు అడుగుల మహానిర్మాణమది. మొత్తం నూట అరవై నాలుగు విశాలమైన గదులున్నాయి. ముప్పై అయిదువేలమంది కార్మికులు రేయింబవళ్లూ పనిచేశారు. ప్రాంతీయ భాష కోసం ఏర్పాటైన తొలి భారతీయ విశ్వవిద్యాలయాన్ని నేనే. ఉస్మాన్ అలీఖాన్ భవన నిర్మాణ ప్రియుడు. హైకోర్టు భవనం, ఉస్మానియా వైద్యశాల, మొజంజాహీ మార్కెట్, జాగీర్దార్ కాలేజీ ... అప్పటికే పూర్తయిపోయాయి. ఆ ప్రకారంగా.... 'ఉస్మానియన్ నిర్మాణశైలి' అక్కచెల్లెళ్లలో నేనే చిట్టచివరిదాన్ని.

తొలినాళ్లలోనే పాలకులు నా నెత్తిన పెద్ద బాధ్యత మోపారు. వివిధ భాషల్లోని విజ్ఞానాన్నంతా ఉర్దూలోకి అనువదించాలన్నది ఆలోచన. ఆ ప్రయత్నంలో.. దాదాపు ఐదొందల పుస్తకాల్ని తర్జుమా చేశారు పండితులు. ఏ మాటకామాటే చెప్పుకోవాలి ... ఎక్కడ ఏకాస్త ప్రతిభ ఉన్నా గుర్తించి, గౌరవించి, సాదరంగా స్వాగతించడమన్నది నిజాం పాలకుల్లో ఉన్న

'ఆంగ్లం మీద పట్టు, సైద్ధాంతిక భావజాలం, నాయకత్వ లక్షణాలు .... ఈ మూడు విషయాల్లోనూ నన్ను తీర్చిదిద్దింది ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయమే. ఆ ఆవరణలో పీజీ విద్యార్థిగా రోజూ అరడజను ఆంగ్ల పత్రికలు చదివేవాడిని. విద్యార్థి సంఘ నాయకుడిగా కూడా పనిచేశాను. వరవరరావు, సురవరం సుధాకర్‌రెడ్డి తదితరులు నా సమకాలీకులు. అనేక విషయాల మీద లోతైన చర్చలు జరిగేవి. ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో 25 నుంచి 30 చాలా కీలకమైన వయసు. ఆ దశలో మనం ఎక్కడున్నాం, ఎవరి మధ్యన ఉన్నాం అన్నదే మన భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది. ఆ సమయానికి ఉస్మానియా ఆవరణలో ఉండటం నా అదృష్టం'



- జైపాల్‌రెడ్డి,
మాజీ ఎంపీ

'ఎంతెత్తుకు ఎదిగినా నా మూలాలు, ఇక్కడే... ఉస్మానియాలోనే ఉంటాయి. బాగా చదివే వాడినే కానీ, క్లాసులో టాపర్ని కాదు. దీంతో, అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయాలకు దరఖాస్తు చేస్తున్నప్పుడు ఒక్కప్రొఫెసరు కూడా నాకు సిఫార్సు లేఖ ఇవ్వలేదు. తొలి రెండు స్థానాల్లో ఉన్నవారికే ఆ అదృష్టం దక్కేది. అందరికంటే ముందుండాలనే తపన అప్పుడే మొదలైంది. మా నాన్న లక్ష్మీ నారాయణ్‌గారు కూడా ఉస్మానియా విద్యార్థే. పూర్వ విద్యార్థుల సమావేశంలో నాన్నతో పాటు సన్మానాన్ని అందుకోవడం మరచిపోలేని అనుభవం'



- శంతను నారాయణ్
సీయీవో,
ఎడోబ్ సిస్టమ్స్



ఓ మంచి గుణం. ఆ మహాకార్యాన్ని భుజానికి ఎత్తుకున్న అక్బర్ హైదరీకి నేను రుణపడి ఉంటాను. ఆయన మహా జిజ్ఞాసి. తర్జుమా కోసం దేశదేశాల నుంచి పండితుల్ని రప్పించారు. ఇరాన్ నుంచీ ఓ బృందం వచ్చింది. ఆ సమయంలో నా ఆవరణలో ముషాయిరా జరుగుతున్నంత సందడి! ఆ చెట్ల నీడల్లో, వేడివేడి ఇరానీ చాయ్ చప్పరిస్తూ... కవిపండితులు ఎన్ని కబుర్లు చెప్పుకునేవారో, ఆ సంభాషణల్లో ఎంత కవిత్వం ప్రవహించేదో!

'సఫర్ హై షర్త్, ముసాఫిర్
నవాజ్ బొహతెరే
హజారహా షజరే సాయదార్
రాహ్‌మే హై...

ఇల్లు విడిచి వెళ్లాలే కానీ, బాటసారుల్ని ఆదరించేవాళ్లెందరో! దారిపొడవునా, దారికిరువైపులా, చల్లని నీడనిచ్చే చెట్లే ఉన్నాయి, వేలాదిగా! - అంటూ చుట్టూ ఉన్న పచ్చదనానికి పరవశిస్తూ ఓ సాహితీవేత్త ఆశువుగా కవిత అల్లేవాడు. 'వహ్వా...వహ్వా' అంటూ అంతా తలలూపేవారు, అంతలోనే మరో కవికుమారుడు అందుకునేవాడు-

'జమీన్ ఔర్ ఆస్‌మాన్ సహీహై
అప్‌నీ ఇమాన్ పర్
అగర్ బద్‌లాతో బస్ ఆజ్‌కా ఇన్సాన్
బద్‌లా హై....

భూమీ ఆకాశమూ ఎప్పట్లానే ఉన్నాయి. దారితప్పకుండా నడుచుకుంటున్నాయి. ప్రకృతి కూడా మారలేదు. మారిందల్లా మనిషే! అంటూ. మరోసారి ప్రశంసలు మిన్నంటేవి. అంతలోనే, 'బిర్యానీ తయార్....' అంటూ బావర్చీ నుంచి పిలుపు అందేది. 'ఊపర్ షేర్వానీ, నీచే పరేషానీ, ఖాయేంగే బిర్యానీ...' అని నవ్వుకుంటూ భోజనానికి బయల్దేరేవారు. ఉర్దూభాష గొప్పదనమే అది. మాట్లాడినా కవిత్వంలానే ఉంటుంది. ఇక కవిత్వం వినిపిస్తేనా... దోసిళ్ల నిండా అమృతం పోస్తున్నట్టే! చాలామంది అపోహపడుతున్నట్టు ఉర్దూ ఏ మతానికో పరిమితమైన మాధ్యమం కాదు. ఇదో అచ్చమైన భారతీయ భాష.

అయ్ ఉర్దూ తు హిందుస్థాన్‌కి
చహ్‌తీ జుబాన్ హై
ఏ కిస్నే బేఖసూర్ తుఝే
ముసల్మాన్ బనాదియా ...

ఉర్దూ! నువ్వు హిందుస్థాన్ ప్రియ భాషవు. నిన్ను అన్యాయంగా ముసల్మాన్‌ను చేసిందెవరు? అని బాధపడిపోతాడో కవి.

ఆ కొద్ది కాలంలోనే, దాదాపు నాలుగు వందల పుస్తకాలు ప్రచురితం అయ్యాయి. లక్ష సాంకేతిక పదాలకు ఉర్దూలో సమాన అర్థాల్ని వెతుక్కున్నారు. నా వ్యవస్థాపకుడు ఉస్మాన్‌అలీఖాన్‌కి కూడా కవిత్వమంటే ఇష్టమే. తనూ తోచిందేదో రాసేవాడు. మరీ గొప్పగా ఏం ఉండేది కాదు. ఆ విషయాన్ని ప్రభువులకు చెప్పే ధైర్యం ఎవరికి ఉంటుంది? అంతలోనే, వాటిని ఉస్మానియా విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశంగా పెడితే బావుంటుందని ఓ వీర విధేయుడు ఆయనకు



సలహా ఇచ్చాడు. ఆ సమయంలో మౌల్వీ అబ్దుల్‌హక్ ఉర్దూ విభాగానికి అధిపతిగా ఉండేవారు. 'ప్రభూ మీ కవిత్వంలో లోతైన భావాలు ఉంటాయి. వాటిని మేమే పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేం. ఇక పిల్లలకేం చేతనవుతుంది' అంటూ లౌక్యంగా జవాబిచ్చి నొప్పింపక తానొవ్వక తప్పించుకున్నాడు. 'మీ మాటా నిజమే....' అని తల పంకించారు ప్రభువులు. నా మనసులోని మాటే మౌల్వీ చెప్పారు. వ్యవస్థాపకుడంటే నాకు గౌరవమే. కానీ, ఓ విద్యాసంస్థగా నా పరిమితులు నాకున్నాయి. రాసినవాడు ప్రభువా, పాదుషానా అన్నది నాకు అవసరం లేదు. విజ్ఞాన వికాసాలిచ్చే పాఠ్యపుస్తకాల్నే విద్యార్థులు చదవాలన్నది నా అభిమతం. ఆ నిష్పాక్షికత కారణంగానే, విద్యా ప్రమాణాలు చెక్కుచెదరలేదు.

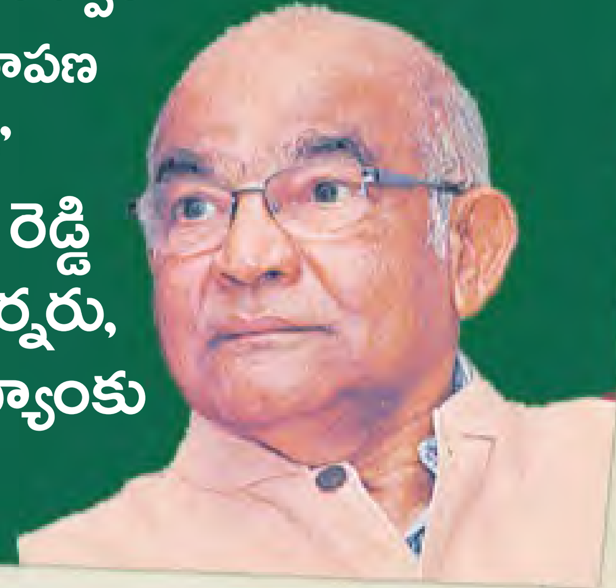
ఉర్దూలో పాఠాలేమిటి, ప్రాంతీయ భాషలో పట్టాలేమిటి? అంటూ చిన్నచూపు చూసినవారూ ఉన్నారు. ఓ దశలో, కొందరు ఉత్తరాది ఉత్తరకుమారులు నన్ను హిందీ విశ్వవిద్యాలయంగా మార్చే ప్రయత్నమూ చేశారు. ఆ గండాలన్నీ గట్టెక్కుతూ ఈ స్థాయికొచ్చాను.

తొలిసారిగా ఆడపిల్లలు నా ఆవరణలో అడుగుపెట్టినరోజు... ఓ అమ్మగా ఆనంద బాష్పాలు రాల్చాను. బాలికలు బాగా చదువుకోవాలి. బుద్ధిమంతులు అనిపించుకోవాలి. సంపాదనాపరులు కావాలి. అప్పుడే వాళ్లలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. అన్యాయాల్నీ వివక్షల్నీ ధైర్యంగా ప్రశ్నిస్తారు. అప్పటి పరిస్థితులు వేరు కాబట్టి, అబ్బాయిలకూ అమ్మాయిలకూ వేరువేరు తరగతులు ఉండేవి. ఏ నిపుణుల ఉపన్యాసాలో ఉన్నప్పుడు మాత్రం.... ఒకే గదిలో కూర్చునేవారు. మధ్యలో నల్లని పరదా ఏర్పాటు చేసేవారు. ఆడపిల్లలకు మహిళా ఉపాధ్యాయులే పాఠాలు చెప్పేవారు. పురుషులు బోధించాల్సి వస్తే మాత్రం, నాలుగువైపులా నలుగురు ఆయాలు నిలబడేవారు. మాస్టారు తల దించుకునే పాఠం చెప్పాలి. అన్ని ఆంక్షల మధ్య కూడా అమ్మాయిలు పట్టుదలతో చదువుకున్నారు. పట్టాలు సాధించుకున్నారు. ఉన్నత విద్యల కోసం విదేశాలకు వెళ్లినవారూ ఉన్నారు. ఇప్పుడైతే, నా ఆవరణలో సగానికిసగం విద్యార్థినులే!

నా బడి... పాఠాలకో ప్రసంగాలకో పరిమితం కాకూడదు. ఆత్మాభిమానాన్నీ నూరిపోయాలి. అందుకే, నా పిల్లలకు ప్రశ్నించడం నేర్పించాను, పోరాడటం బోధించాను. ఈ మట్టిలోని స్వేచ్ఛాప్రియత్వం, ఈ గాలిలోని తిరగబడే తత్వం .... నా బిడ్డల్ని సామాజిక ఉద్యమకారులుగా మలిచాయి. ఉస్మానియాకు పోరాటాల పాఠశాలగా పేరొచ్చింది. పోలీసు తుపాకీల పేలుళ్లూ, భాష్పవాయు ప్రయోగాలూ, లాఠీల స్వైరవిహారాలూ, గాయాల హాహాకారాలూ - నన్ను కలవరపెట్టిన రోజులూ, నాతో కన్నీళ్లు పెట్టించిన సందర్భాలూ అనేకం. అప్పటికి, ఆర్ట్స్ కాలేజీ నిర్మాణం పూర్తికాలేదు. బషీర్‌బాగ్‌లోని తాత్కాలిక భవనంలో తరగతులు జరిగేవి. ఆ సమయానికి - ఓ వైపు మహాత్ముడి నాయకత్వంలో దేశమంతటా, స్వాతంత్ర్య పోరాటం జరుగుతోంది. నిజాం సంస్థానంలో మాత్రం ఎవరూ నోరెత్తలేని పరిస్థితి. నిజాం తెల్లదొరల తొత్తు. బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా ఏ చిన్న ఉద్యమం జరిగినా సహించలేకపోయేవాడు. ఆ సమయంలోనూ నా బిడ్డలు 'వందేమాతరం....' అంటూ దిక్కులు పిక్కటిల్లేలా నినదించారు. నిజాం కబంధ హస్తాల నుంచి సంస్థానానికి స్వేచ్ఛ ప్రసాదించాలన్న సంకల్పంతో అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టారు.

'1960 ఆగస్టులో పీహెచ్‌డీ కోసమని ఉస్మానియాలో అడుగుపెట్టేదాకా నాకు నిజమైన చదువు అంటే ఏమిటో తెలియదు. పరీక్షలకు సిద్ధం కావడమే చదువని అనుకునేవాడిని. ఆరోజుల్లో ఉస్మానియా అంటే శివారు ప్రాంతమే. అబిడ్స్ నుంచి రెండు బస్సులు మారి వెళ్లాల్సి వచ్చేది. అదృష్టం కొద్దీ, వేమూరి వేంకట రామనాథంగారు నాకు గైడ్‌గా ఉండటానికి అంగీకరించారు. ఆయన సాహితీవేత్త కూడా. దీంతో క్షణం కూడా తీరికలేకుండా ఉండేవారు. ఓసారి, ఉదయం ఎనిమిదీ పదికల్లా నన్ను రమ్మన్నారు. నేను, నానా కష్టాలు పడి ఎనిమిదీ ఇరవైకి చేరుకున్నాను. క్షమాపణ చెబుతూ 'మొదటి బస్సుకే వచ్చాను సార్' అని సర్దిచెప్పబోయాను. 'నిన్న సాయంత్రమే బయల్దేరి ఉండాల్సింది. మన బస్సులు ఎలా నడుస్తాయో నీకు తెలియదా?' అని కాస్త తీవ్రంగానే అన్నారు. ఆయన టేబుల్ మీద ఓ వాక్యం ఉండేది - ' మీ సమయం విలువైనది. దయచేసి దాన్నిక్కడ వృథా చేసుకోకండి'. ఆ తర్వాత ఎప్పుడూ ఎవరికీ ఆలస్యానికి క్షమాపణ చెప్పుకోవాల్సిన సందర్భం రాలేదు'

- వైవీ రెడ్డి
మాజీ గవర్నరు,
భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు



'చదువూ, ఫ్రెండ్స్, ఇంకా క్రికెట్. యూనివర్సిటీ తరఫున దేశమంతా తిరిగి ఆడాను. కెమికల్ ఇంజినీరింగ్ అంటే చాలా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. కానీ నేను, ఇష్టపడుతూ చదివాను. క్యాంపస్‌లో ఉన్నప్పుడే, ఫ్రెంచ్‌లో డిప్లొమా కూడా చేశాను. అయినా ఎప్పుడూ అలసట అనిపించేది కాదు. ఆ మహత్యం ఉస్మానియా మట్టిలో ఉందేమో'

- హర్ష భోగ్లే,
క్రికెట్ వ్యాఖ్యాత





అంకెల్లో 'అమ్మచెట్టు'

1917 ఏప్రిల్ 26
ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాల యాన్ని ఏర్పాటు చేస్తూ నిజాం ఉస్మాన్‌అలీఖాన్ ఫర్మానా.

1917 ఆగస్టు 12
అబ్దుల్‌హక్ నేతృత్వంలో అనువాద, ప్రచురణల విభాగం.

1918 యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఆర్ట్స్ అండ్ సోషల్ సైన్సెస్, యూని వర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ సైన్స్.

1919 జూన్ 19
తొలి వైస్ ఛాన్స్‌లర్‌గా నవాబ్ యార్ జంగ్ బాధ్యతల స్వీకారం.

1919 ఆగస్టు 28,
మొదటి యూనివర్సిటీ కాలేజీ ప్రారంభం.

1919 నిజామియా అబ్జర్వేటరీ ప్రారంభం. అంతరిక్ష అధ్యయనానికి శ్రీకారం.

1927 యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ మెడిసిన్, రెండేళ్ల తర్వాత ఇంజినీరింగ్ కాలేజీ కూడా.

1934 జులై 5
ఉస్మాన్ అలీఖాన్ చేతుల మీదుగా తొలి పునాది. చీఫ్ ఆర్కిటెక్ట్ నవాబ్ యార్‌జంగ్.

1939 డిసెంబరు 4,
ఉస్మాన్ అలీఖాన్‌చే ఓయూ ఆర్ట్స్ కాలేజీ భవనం ప్రారంభమైన రోజు.

1943 యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ. పదిహేడేళ్ల తర్వాత లా కాలేజీ అందుబాటులోకి.

1963 సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్‌చే గ్రంథాలయ ప్రారం భోత్సవం. ఇదో చదువుల ఖజానా.

.... ఒకటా రెండా ఎన్నో మైలురాళ్లు. దాదాపు మూడు లక్షలమంది విద్యా ర్థులు ఈ చదువులమ్మ చెట్టు నీడలో చదువుకుంటున్నారు. పూర్వ విద్యార్థుల సంఖ్య లక్షల్లోనే.

స్వామి రామానంద తీర్థ ఉపన్యాసాలతో ఆవ రణ హోరెత్తిపోయేది. 'షేర్వానీ ఎందుకు ధరిం చాలి?', 'నిజామును కీర్తిస్తూ ప్రార్థన గీతాలు ఎందుకు పాడాలి?' - అని తిరగబడ్డారు నా బిడ్డలు. ఆ ఉద్యమస్ఫూర్తి ఏలినవారికి చెమ టలు పట్టించింది. ఆవరణలో ఆ మాటా, పాటా వినిపించడానికి వీల్లేదంటూ ఫత్వా విధించారు. ఆ చర్య విద్యార్థుల పట్టుదలను పదింతలు చేసింది. పోరాటం మరింత తీవ్ర మైంది. 'వందేమాతరం...' అని నినదించిన పుణ్యానికే మూడొందల యాభైమంది విద్యార్థుల్ని హైదరాబాద్ రాజ్యం నుంచి బహి ష్కరించారు. అంతలోనే ఆర్ట్స్ కాలేజీ భవనం అందుబాటులోకి వచ్చింది. నిజాం చేతుల మీదుగా ప్రారంభానికి నోచుకుంది. అప్పటికి కూడా విద్యార్థుల్లో ఉద్యమకాంక్ష చల్లారలేదు. గాంధేయమార్గంలో సహాయ నిరాకరణ చేప ట్టారు. జామై ఉస్మానియా నుంచి నాంపల్లి వైపు వెళ్తున్న సర్కారు రైళ్లలో టికెట్లు లేకుండా ప్రయాణించారు. దీంతో అధికారులు కేసుపెట్టి పోలీసులకు అప్పగించారు. విద్యార్థుల్ని విడు దల చేయాల్సిందేనంటూ వందలాదిమంది పోలీస్ స్టేషన్‌ను చుట్టుముట్టారు. ఆ సమయంలో నా సోదరి... నాగపూర్ విశ్వవిద్యా లయం బిడ్డల్ని అక్కున చేర్చుకుంది. వెళ్లిన వాళ్లకు వెళ్లినట్టు.... తన ఒడిలో చోటిచ్చింది. పీవీ నరసింహారావు, వందేమాతరం రామచం ద్రరావు, హయగ్రీవాచారి ఆ ఉద్యమాల నెల బాలలే! అప్పటి నుంచి ఈరోజు వరకూ... ఎక్కడ ఏ అన్యాయం జరిగినా ఇక్కడ, నా బిడ్డ లు ఉద్యమిస్తూనే ఉన్నారు. సందర్భం వచ్చింది కాబట్టి, మక్దూం మొహియుద్దీన్ గురించీ ప్రస్తావిస్తాను. తను ఉర్దూ సాహిత్యంలో ఎమ్మే చేసేవాడు. భావుకుడు. ఆవేశపరుడు. సాక్షాత్తు నిజాం నవాబే.... ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు ఇక్కడికి వస్తున్నాడని తెలి సినా.... మిగతా విద్యార్థుల్లా సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించకుండా హాజరయ్యాడు. తనే ఆ తర్వాత, తెలంగాణ సాయుధ పోరాటంలో ముఖ్యపాత్ర పోషించాడు. వ్యక్తిపూజనీ గులాం గిరినీ నేనెప్పుడూ ప్రోత్సహించలేదు. నా బళ్లో జమాలుద్దీన్ అనే కుర్రాడు ఉండేవాడు. తనెప్పుడూ టోపీ ఉల్టాగా పెట్టుకునేవాడు. 'అదేమిటి జమాల్ ఉల్టాపల్టా ధరించావ్?' అని అడిగితే, 'హఠాత్తుగా వెనక నుంచి నిజాం నవాబు రావచ్చుకదా! ప్రభువులకు గౌరవ సూచకంగానే ఈ ఏర్పాటు' అని వ్యంగ్యంగా జవాబిచ్చేవాడు. అప్పటికీ ఇప్పటికీ నోరుకట్టు కుని బతకడం నా బిడ్డలకు తెలియదు. ఫలితాలూ పర్యవ సానాలూ ఎంత తీవ్రంగా ఉన్నా సరే! కమ్యూనిజం నుంచి సోషలిజం దాకా.... రకరకాల భావాలకూ సిద్ధాంతాలకూ వేదిక నా ఆవరణ. క్యాంటీన్ కబుర్లలో, చాయ్‌పే చర్చల్లో.... ఆ వాదోపవాదాలే. ఒకరి సిద్ధాంతాన్ని మరొకరు ఆమోదించినా, ఆమోదించకపోయినా.... గౌరవిస్తారు. ఆ సంస్కారాన్ని ఉగ్గుపాలతో రంగరించిపోశాను. నా ఆవరణలోనే.... హైదరాబాద్ స్టూడెంట్స్ యూనియన్ నాయకత్వంలో 'నాన్‌ముల్కీ గో బ్యాక్' ఉద్యమం ఊపందుకుంది. తొలిదశ తెలంగాణ పోరాట సమయంలో అయితే, చాలా సంస్థలు 'ఉస్మానియా విద్యార్థులు ఉద్యో గానికి అనర్హులు' అని పెద్దక్షరాల్లో ప్రకటిం చాయి. అయినా, నా బిడ్డలు వెనకడుగు వేయ లేదు. మూడొందల యాభైమంది ప్రాణత్యాగం చేశారు. రిజర్వేషన్లకు వ్యతిరేకంగానూ, అనుకూలంగానూ ఉద్యమాలు జరిగాయిక్కడ. మలిదశ తెలంగాణ పోరాటానికైతే ఉస్మానియా ఆవరణే గుండెకాయ!

నా బిడ్డలని చెప్పుకోవడం కాదు... ప్రతి విద్యార్థీ నిఖార్సయిన వజ్రమే. ఎవరికివారు డాక్టర్లుగా, ఇంజినీర్లుగా, టీచర్లుగా, రాజకీయ నాయకులుగా... సత్తా చాటుకుంటున్నారు. అమెరికాలోనూ తెలుగు జెండా ఎగరేస్తున్నారు. వందేళ్ల పండగ సందర్భంగా... వంద గ్రామాల్ని దత్తత తీసుకుంటామని అంతా ముందుకొచ్చా రు. ఇంకేవో, భారీ కార్యక్రమాలూ చేపడుతు న్నారు. ఆ సామాజిక బాధ్యతే, అమ్మగా నేను కోరుకునేది.

పీరీమె హాతిమ్! అబ్ న జవానీకీ బాత్‌కర్
సూఖే దరఖ్త్ భీ కహీ హోతాహై ఫిర్ హరే?
... వృద్ధాప్యంలో యవ్వనం గురించి అస్సలు మాట్లాడకూడదు. రాలిపోయిన చెట్టుకు మళ్లీ వసంతం రాదుకదా!

... అంటాడు షేక్ జహీరుద్దీన్ అనే ఉర్దూ కవి. నా మట్టుకు నాకు.... నా వయసుతో ఏ అంకెలకూ లంకెలేదు. ఆర్ట్స్ కాలేజీ మెట్ల మీదా, ఇంజినీరింగ్ కాలేజీ ఆవరణలో, లైబ్రరీ పరిసరాల్లో, హాస్టలు ఆవరణలో... నవ్వుతూ తుళ్లుతూ, ఆలోచిస్తూ ఆవేశపడుతూ, కలలు కంటూ కవిత్వం రాసుకుంటూ.. తారసపడే పాతికేళ్ల విద్యార్థిలో నన్ను నేను చూసు కుంటూనే ఉంటాను. నా ఆవరణలో అడుగు పెట్టే ప్రతి బిడ్డనూ చిటికెనవేలు పట్టుకుని... విజ్ఞానం వైపు వికాసం వైపు నడిపిస్తూనే ఉంటాను, నడుస్తూనే ఉంటాను. ఆ ప్రయాణం ఎంతదూరమైనా, ఎంత కాలమైనా... వందేళ్లూ, వెయ్యేళ్లూ, పదివేల సంవత్సరాలూ....

హయాత్ లేకే చలో కాయినాత్ లేకే చలో
చలేతో సారే జమానేకో సాత్ లేకే చలో!

● సండే డెస్క్



మిక్సర్ పొట్లం

బొమ్మలు : వెంకట్

దయచేసి ఆపండి!

రాహుల్ గాంధీ, కేజ్రీవాల్, మాయావతి, మమతా బెనర్జీ... నలుగురూ కలిసి అన్ని రాష్ట్రాలకూ, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకూ ఓ లేఖ రాశారు. అది -

'మీరెక్కడైనా టీస్టాల్లో చిన్నపిల్లాడు చాయ్ తయారు చేయడం చూస్తే వెంటనే ఆపండి. ఎందుకంటే మేం భవిష్యత్తులో మరో మోదీని భరించడానికి సిద్ధంగా లేం. మా ప్రార్థన మన్నించగలరని ఆశిస్తూ...

- రాహుల్, కేజ్రీ, మాయా, మమతా









ఉండే కాలం వస్తే ...

ఓ ఎమ్మెల్యే పిచ్చాసుపత్రి విజిట్ చేశాడు. ఆయన్ని చూడగానే పిచ్చోళ్లంతా దూరంగా జరిగారు. ఒక పిచ్చోడు మాత్రం లెక్కలేనట్టు దర్జాగా నిల్చున్నాడు.

"నేనెవరో తెలుసా ఈ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యేని" అన్నాడు ఎమ్మెల్యే.

"ఆర్నెల్ల క్రితం నేను కూడా ఇలాగే అన్నాను. అప్పట్నించి నన్ను ఇక్కడే ఉంచేశారు" చెప్పాడు పిచ్చోడు.

అదే ఫీలింగ్

బ్యాంక్ మేనేజర్ ఒక హోటల్‌కి వెళ్లాడు.

సర్వర్ : సర్ ఆర్డర్ ప్లీజ్!

బ్యా.మే. : మీ దగ్గర ఏముంటాయి?

సర్వర్ : ఇడ్లీ, వడ, ఊతప్పం, ఉప్మా, పొంగల్ దోశ, పూరీ....

బ్యా.మే. : (ఆపమన్నట్టు చెయ్యి ఎత్తి) ఓకే... ఓకే... ఇడ్లీ, వడ, దోశ పట్టుకురా. ఊతప్పం రెండు ప్లేట్లు పార్శిల్ కట్టించు.

సర్వర్ : సారీ సర్, అవేమీ లేవు. అమ్ముడైపోయాయి.

బ్యా.మే. : (చిరాగ్గా) ఈ మాత్రం దానికి ఎందుకు అంత పెద్ద దండకం చదివావు?

సర్వర్ : మరి, మేం మీ ఏటీఎంకు వెళితే అది ముందు పిన్ నంబర్ అడుగుతుంది. ఎక్కౌంట్ డిటెయిల్స్ అడుగుతుంది. ఎంత డబ్బు కావాలో ఎంటర్ చేయమని అడుగుతుంది. తర్వాత ట్రాన్సాక్షన్ ప్రింట్ కావాలా, వద్దా? అని అడుగుతుంది. అన్నీ చేశాక, చివర్లో 'నో క్యాష్' అని నింపాదిగా చెబుతుంది కదా! అందుకన్న మాట.

చెప్పినందుకే...

"ఏంటి .. నీ ప్రియురాలు నిన్ను వదిలేసిందా?"

"అవును ..."

"నీ మేనమామ కోటీశ్వరుడని చెప్పలేక పోయావా?"

"చెప్పాను. అందుకే తను ఇప్పుడు నాకు అత్త కాబోతోంది."

ఆ సుఖమే నే కోరుకున్నా...

"సార్, కొత్తగా వచ్చిన క్లర్క్ కుమారి పొద్దస్తమానం పక్కసీట్లో ఉన్న కనకారావు భుజంపై ఒరిగిపోతోంది" ఫిర్యాదు చేశాడు ఆఫీసు బాయ్.

"అలాగా .. అయితే రేపట్నించి నా కుర్చీ తీసుకెళ్లి ఆ కనకారావు ప్లేస్‌లో వేయ్" ఆర్డర్ జారీ చేశాడు మేనేజర్.

గురుకులాల్లో అక్షర సేద్యం...

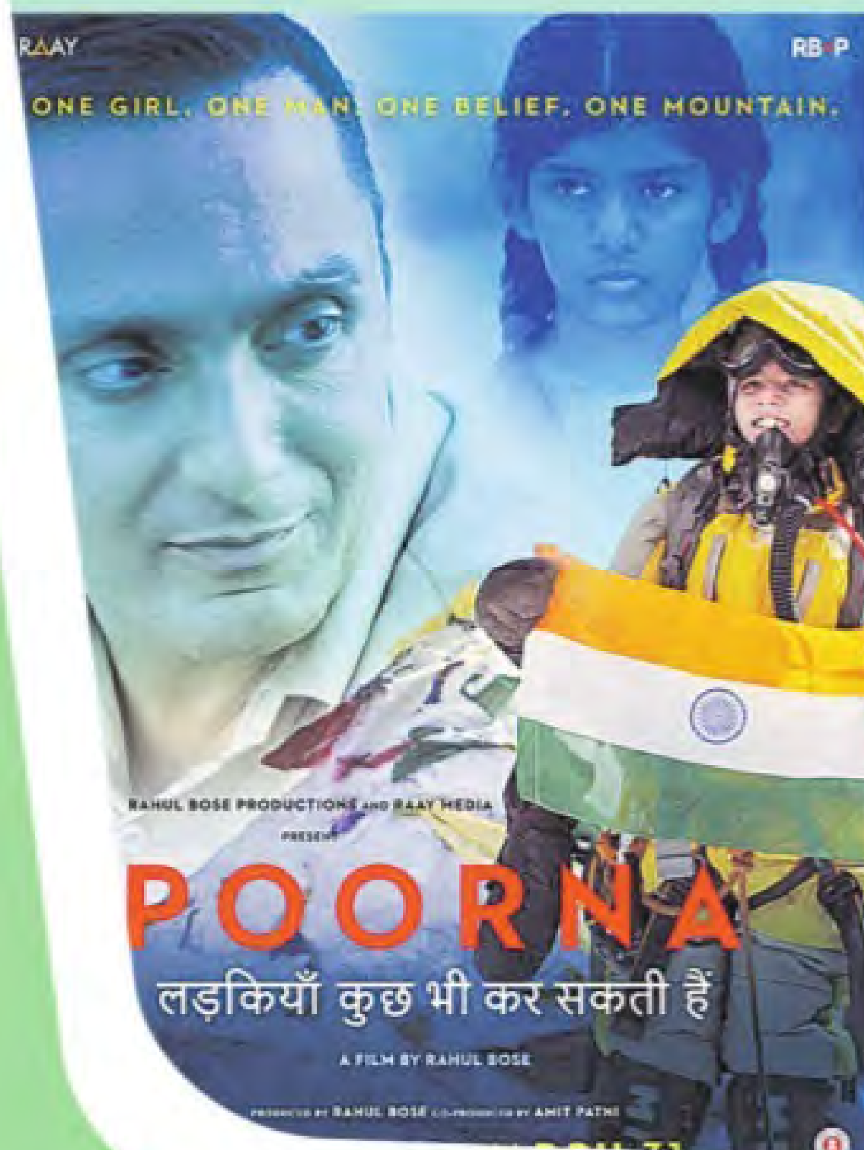
వన్ గర్ల్... వన్ మ్యాన్... వన్ బిలీఫ్... వన్ మౌంటెన్... ఇదీ ఇటీవల విడుదలైన 'పూర్ణ' సినిమాకు సంబంధించిన క్యాప్షన్. ఇందులో ఆ 'గర్ల్' మలావత్ పూర్ణ అయితే, ఆ 'మ్యాన్' ఎవరో కాదు... **ఆర్.ఎస్.ప్రవీణ్‌కుమార్** ఐపీఎస్. ప్రస్తుతం తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలల కార్యదర్శి. ఆయన ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతోనే ఒక గిరిజన కుటుంబంలో పుట్టిన పూర్ణ మారుమూల పల్లె నుంచి, మౌంట్ ఎవరెస్ట్‌దాకా వెళ్లింది. ఆయన నమ్మకాన్ని నిలబెడుతూ ఆ చిన్నారి 'ఎవరెస్ట్'ను జయించింది. "వెనకబడిన జాతులకు ఒక పూట అన్నం పెట్టడం కన్నా, వారికి అక్షరాన్ని అందిస్తే ఆ జాతులు బాగుపడతాయనే మా అమ్మే నాకు స్ఫూర్తి" అంటున్న ప్రవీణ్‌కుమార్ దళిత వాడల నుంచి ఐపీఎస్ అధికారిగా ఎదిగిన వైనం ఆయన మాటల్లోనే...



ఒక ఐపీఎస్ అధికారిగా లా అండ్ ఆర్డర్ కంట్రోల్ చేయాల్సిన నేను, ఏరి కోరి సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలల కార్యదర్శిగా బడుగు, బలహీన వర్గాల పిల్లల చదువు కోసం తాపత్రయపడటానికి ప్రధాన కారణం మా అమ్మ (ప్రేమమ్మ). కర్నూలు దగ్గరున్న పారుమంచాల గ్రామం అమ్మ సొంతూరు. ఇంట్లో వాళ్లంతా కూలీ పని చేసుకుంటేనే పూట గడిచేది. అయితే, ఆ ఊరికి వచ్చిన ఇద్దరు టీచర్ల వల్ల మా అమ్మ చదువుకోగలిగింది. మిగతావారిలాగే వెట్టి కూలీగా మిగలాల్సింది కాస్తా టీచరయ్యింది. మా నాన్నది (సవారన్న) మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని అలంపూర్. ఆయన కూడా టీచరే. దళిత వాడల్లో ఇద్దరు టీచర్లు ఉండటం అనేది అప్పట్లో గొప్ప విషయం. వెనుకబాటుతనం పోవాలంటే చదువొక్కటే మార్గం అని మా అమ్మ బలంగా నమ్మేది. అందుకే తన నలుగురు పిల్లల్నీ (నాకు ఇద్దరు చెల్లెళ్లు, ఒక తమ్ముడు. పెద్ద చెల్లెలు యాక్సిడెంట్‌లో చనిపోయింది) బాగా చదివించాలనుకుంది. నేను కర్నూలులోని సాంఘిక సంక్షేమ పాఠశాలలో చదువుకున్నాను. ఆ తర్వాత రాజేంద్రనగర్‌లోని అగ్రికల్చరల్ యూనివర్శిటీలో వెటర్నరీ సైన్స్ చేశాను. క్యాంపస్‌లో దళిత విద్యార్థులను చిన్నచూపు చూసేవారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులకు సపరేట్‌గా టాయిలెట్లు ఉండేవి. ఎన్ని అవమానాలు ఎదురైనా చదువును మాత్రం వదలొద్దనీ, అదే రక్షణ ఇస్తుందనీ అమ్మ ఎప్పుడూ చెబుతుండేది. యూనివర్శిటీలో నర్సింహారెడ్డి అనే ప్రొఫెసర్ ఉండేవారు. ఆయనే పోటీ పరీక్షలకు ప్రిపేరవ్వమని నాకు సలహా ఇచ్చారు.

ఐపీఎస్ అధికారిగా ఉన్నా సరే...

సివిల్స్ టార్గెట్‌గా పెట్టుకుని అహోరాత్రులు శ్రమించాను. 1994లో ఇండియన్ పోలీస్ సర్వీస్‌కు ఎంపికయ్యాను. హైదరాబాద్‌లో శిక్షణ పొందుతున్న సమయంలో ఒక స్నేహితుడి ద్వారా పెళ్లిచూపులకు వెళ్లాను. ఒకే ఒక్క నిమిషంలో అమ్మాయిని ఓకే చేశాను. నా భార్య పేరు లక్ష్మీబాయి. అప్పుడు తను అగ్రికల్చరల్ యూనివర్శిటీలో చదివేది. ప్రస్తుతం వ్యవసాయశాఖలో డైరెక్టర్‌గా పనిచేస్తోంది. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. మా అబ్బాయి పునీత్ ఢిల్లీ యూనివర్శిటీలో సోషియాలజీ చేస్తున్నాడు. మా అమ్మాయి స్వేచ్ఛ ఇంటర్ చదువుతోంది. మా పిల్లలకు 'రిజర్వేషన్' కార్డు వాడరాదని మేమిద్దరం నిర్ణయించుకున్నాం. పిల్లలిద్దరూ ఓపెన్ కేటగిరిలోనే చదువుతున్నారు. ఆ రిజర్వేషన్ మరొకరికి ఉపయోగపడుతుంది కదా.



సుమారు 17 ఏళ్లపాటు పోలీసు శాఖలో వివిధ హోదాల్లో, వివిధ ప్రాంతాల్లో పనిచేశాను. వాటన్నింటిలోనూ కరీంనగర్ ఎస్పీగా పనిచేయడాన్ని ఎప్పుడూ మర్చిపోను. అక్కడ ఉన్నప్పుడు (2002)

నక్సలైట్లతో చర్చలు జరిపాను. ఫలితంగా ఒకేసారి 100 మంది ఆయుధాలతో లొంగిపోవడం అప్పట్లో రికార్డు. జనం నుంచి విడిపోయి పోలీసింగ్ చేయలేమనీ, పోలీస్‌స్టేషన్‌కు మాత్రమే పరిమితమైతే పోలీసింగ్ ఉండదనీ గ్రహించి 'గ్రామ రక్షక దళాలు', 'మా ఊరికి రండి' వంటి ఎన్నో ఇన్నోవేటివ్ కార్యక్రమాలు చేశాను. అవన్నీ ప్రజలకు నచ్చడమేగాక, పోలీసులకు కూడా గౌరవ మర్యాదల్ని తీసుకొచ్చాయి. అయితే ఐపీఎస్ అధికారిగా ఉన్నప్పటికీ నాలో ఏదో తెలియని వెలితి. 'వెనుకబడిన పిల్లలకు ప్రాథమిక విద్య సరిగ్గా అందించగలిగితే, వారి భవిష్యత్తును వారే గొప్పగా నిర్మించుకుంటారు కదా' అనే ఆలోచన నన్ను నిద్రపోనివ్వలేదు. అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డిగారితో నా ఆలోచనను పంచుకున్నాను. దానికాయన గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇవ్వడంతో, సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలల కార్యదర్శిగా కొత్త బాధ్యతలను స్వీకరించాను. రాష్ట్రం విడిపోయిన తర్వాత తెలంగాణలో గురుకులాలను అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేయాలనే ఆలోచనతో ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌గారు నాకు మరిన్ని బాధ్యతలు అప్పగించి ప్రోత్సహిస్తున్నారు.

దళితులు కాదు... 'స్వేరోస్'...

సాధారణంగా సంక్షేమ పాఠశాలల్లో చదువుకునే పిల్లల పట్ల చాలామంది సానుభూతి చూపిస్తారు. విద్యార్థుల్లో కూడా ఒక విధమైన ఆత్మన్యూనతాభావం ఉంటుంది. పిల్లలను ముందు ఆ భావం నుంచి బయటపడేయాలనుకున్నా. అందుకే దళితులు, ఎస్సీ, ఎస్టీ అనే పదాలు వాడకుండా 'స్వేరోస్' (సోషల్ వెల్ఫేర్ ఆరోస్... ఆరోస్ అంటే గ్రీకులో ఆకాశం అని అర్థం) అనే పదాన్ని తెర మీదకు తీసుకొచ్చా. ఇక్కడ చదువుకునే ప్రతీ విద్యార్థి 'నేను స్వేరోని అని గర్వంగా చెప్పుకుంటాడు. తన జీవితానికి అవసరమైన 'టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్'ను (నేనెవరికన్నా తక్కువగా ఫీలవను, ఎక్కడున్నా నేనే నాయకుణ్ణి, ఎప్పుడూ ఉన్నతంగా ఆలోచిస్తా, అడుక్కోవడంగానీ చీటింగ్ చేయడంగానీ చేయను... వంటి పది వాక్యాలు ఇంగ్లీషులో ఉంటాయి) రోజూ వల్లె వేస్తాడు.

దీంతో పాటు కొందరు ఐకాన్స్‌ను తయారుచేస్తే వారే మిగతా వారికి స్ఫూర్తినిస్తారని భావించి మలావత్ పూర్ణ, ఆనంద్‌కుమార్ వంటి పిల్లల్ని ఎవరెస్ట్ అధిరోహించేందుకు ప్రోత్సహించా. అలాంటి సాహసాలు పిల్లలతో పాటు వారి తల్లిదండ్రుల్లో కూడా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయనే నా విశ్వాసాన్ని విద్యార్థులు నిలబెట్టారు. మలావత్ పూర్ణ ఎవరెస్ట్ ఎక్కడం అనేది మామూలు విషయం కాదు. సమాజంలో అదొక పెద్ద మార్పు. అలాంటి ఒక్క అడుగు చాలు... అది ఎంతోమందికి స్ఫూర్తినిచ్చి కొత్తదారిని ఏర్పరుస్తుందని నేను బలంగా నమ్ముతా.

- పుస్తకాలు ఎక్కువగా చదువుతా. నాన్‌ఫిక్షన్ ఇష్టం.
- నా భార్య, పిల్లలు కూడా పుస్తకాల పురుగులే. మా ఇంట్లో పెద్ద లైబ్రరీ ఉంది.
- హార్వర్డ్ యూనివర్శిటీలో మాస్టర్స్ చేయడమేగాక, ఒక యేడాది పాటు యునైటెడ్ నేషన్స్ తరపున 'కొసావో'లో పనిచేశాను.

రాష్ట్రపతితో కలిసి...

పూర్ణ సాహసాన్ని ఇంటర్నెట్‌లో చదివిన ప్రశాంత్ పాండే, శ్రేయ పాండే అనే జంట రచయితలు 2015లో నా దగ్గరికి వచ్చారు. పూర్ణపై ఒక డాక్యుమెంటరీ తీస్తామంటే సరే అన్నాను. వారు ఇక్కడే ఉండి రిసెర్చ్ చేశారు. పూర్ణ ఊరికి (పాకాల, నిజామాబాద్) కూడా వెళ్లారు. ఆ స్క్రిప్టు చదివిన ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు రాహుల్ బోస్ నా దగ్గరికి వచ్చారు. "పూర్ణ ఎవరెస్ట్ ఎక్కడం కన్నా ఆమె బ్యాక్‌గ్రౌండ్, ఆమెను మీరు ప్రోత్సహించడం చాలా ఇంట్రెస్టింగ్‌గా ఉంది. డాక్యుమెంటరీ కాదు... సినిమానే తీస్తాను" అన్నారు. అందులో నా పాత్రను ఆయనే పోషించారు. నా మీద ఒక సినిమా వస్తుందని నేనెప్పుడూ ఊహించలేదు. ఇటీవలే 'పూర్ణ' సినిమాను రాష్ట్రపతి నిలయంలో ప్రదర్శించారు. ఆ ప్రదర్శనకు మేమంతా వెళ్లాం. రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీతో కలిసి 'పూర్ణ' సినిమా చూడటం ఒక గొప్ప అనుభూతి. ఈ సినిమాను తెలుగులో కూడా అనువాదం చేస్తున్నారు. ఆ అనువాద చిత్రాన్ని పిల్లలకు చూపిస్తే ఎంత మంది 'పూర్ణ'లు పుట్టుకొస్తారో కదా.

మూలాలు మర్చిపోవద్దు...

ఈ మధ్య కార్పొరేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా మా విద్యార్థులు కూడా మెడిసిన్, ఇంజనీరింగ్ సీట్లు సాధించడం గొప్ప విజయంగా భావిస్తున్నాం. కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో నేర్పని ఎన్నో విషయాలను ఇక్కడ మా పిల్లలు నేర్చుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా జీవితం పట్ల పూర్తి అవగాహనను కలిగి ఉంటున్నారు.





'పూర్ణ' సినిమా ప్రదర్శన సందర్భంగా రాష్ట్రపతి నిలయంలో...

ఎవరైనా సరే మూలాలను మర్చిపోకుండా ఉండాలి. మా అమ్మ ఇప్పటికీ ఊళ్లో చదువుకునే నిరుపేద విద్యార్థులకు సాయం చేస్తూ అక్కడే కాలం గడుపుతోంది. నేను కూడా ఊళ్లలో 'అంబేద్కర్ విజ్ఞాన మందిరాలు' స్థాపించి, విద్యావ్యాప్తికి నా వంతుగా కృషి చేస్తున్నా. గురుకుల పాఠశాలల విద్యార్థులు నా కుటుంబంలో భాగం అనుకుంటాను కాబట్టే, అందరికీ అందుబాటులో ఉంటూ, 24 గంటలూ ఉద్యోగాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నా. 'సమాజం నుంచి తీసుకోవడమే కాదు... తిరిగి సమాజానికి మనం ఏమిచ్చామనేది ముఖ్యం' అనే మా అమ్మ మాటల్ని అనుక్షణం గుర్తుచేసుకుంటూ ప్రస్తుతం గురుకులాల్లో అక్షర సేద్యం చేస్తున్నా. ఇప్పుడు చల్లుతున్న ఈ విత్తనాలు రేపటికి మహా వృక్షాలవుతాయనే ఆశ, నమ్మకం కూడా ఉంది.

● చల్లా శ్రీనివాస్

cyber క్రైమ్

ఆఫీసు పనిలో బిజీగా ఉన్న శ్రీహరి ఫోన్‌కు మెసేజ్ వచ్చింది.
యథాలాపంగా చూసి ఉలిక్కిపడ్డాడు.
'మీ ఖాతా నుంచి 49 వేల రూపాయలు డ్రా అయ్యాయ'ని ఆ మెసేజ్ అర్థం.
తాను తీయకుండానే తన ఖాతాలో నుంచి డబ్బు ఎలా డ్రా అయ్యింది?
కంగారు పడుతూనే స్నేహితుడికి ఫోన్ చేసి విషయం చెప్పాడు.
"రేయ్... నీ ఖాతాను ఎవరో హ్యాక్ చేసి ఉంటారు. అర్జెంటుగా కస్టమర్ కేర్‌కు ఫోన్ చేసి డెబిట్ కార్డును బ్లాక్ చెయ్యమని చెప్పు" అంటూ సలహా ఇచ్చాడు.



శ్రీహరి తక్షణమే కస్టమర్ కేర్‌కు ఫోన్ చేసి జరిగిన విషయం వివరించాడు.
ఆ రాత్రంతా శ్రీహరికి నిద్ర పట్టలేదు. 'బ్యాంకులో ఖాతా తెరిచి నెల రోజులు కూడా కాలేదు... అప్పుడే ఇలా అయ్యిందేమిట్రా దేవుడా' అనుకుంటూ ఎప్పుడు తెల్లవారుతుందా? అని ఆలోచిస్తూ కూర్చున్నాడు.

• • •

మర్నాడు ఉదయమే బ్యాంకుకు వెళ్లాడు. పదిన్నరకు బ్యాంకు ఉద్యోగులు ఒక్కొక్కరుగా వచ్చారు. అప్పటిదాకా శ్రీహరి మనసు మనసులో లేదు.
"సార్! నా అకౌంట్‌లో 49 వేల రూపాయలు డ్రా అయినట్టుగా మెసేజ్ వచ్చింది" అంటూ ఫోన్ చూపించాడు.
అకౌంట్ వెరిఫై చేసిన బ్యాంకు ఉద్యోగి, "అవి నిన్ననే విత్‌డ్రా అయ్యాయి" అనేసరికి ఒక్కసారిగా గుండె ఆగినంత పనయ్యింది.
"సార్... మీ బ్యాంకు నుంచే ఫోన్ చేసి ఖాతా అప్‌డేట్ చేస్తున్నామన్నారు..." అని చెప్పేలోగానే ఉద్యోగి శ్రీహరిని కిందికీ మీదికీ చూశాడు.

ఖాతా 'అప్‌డేట్'!

"చూడండి... ఖాతా అప్‌డేట్ చేస్తున్నామంటూ మా బ్యాంకు వాళ్లు మీకు ఫోన్ చేయడమంటూ ఉండదు. తాటికాయంత అక్షరాలతో ఇక్కడ రాశాం కదా. అపరిచితులు ఫోన్ చేసి బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు అడిగితే చెప్పొద్దని, మీకు తరచూ మెసేజ్‌లు కూడా పంపిస్తాం" అంటూ క్లాస్ తీసుకున్నాడు.
" అయితే ఇప్పుడేం చేయమంటారు సార్..."
"పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి ఫిర్యాదు చేయండి. అంతకన్నా చేసేదేం లేదు" అంటూ సలహా ఇచ్చాడు.

• • •

శ్రీహరి ఫిర్యాదును పరిశీలించిన సైబర్ క్రైమ్ ఏసీపీ రఘువీర్ "ఈ మధ్య ఇలాంటి ఫిర్యాదులు ఎక్కువయ్యాయి. అసలేం జరిగిందో చెప్పండి" అన్నాడు.
శ్రీహరి క్రితం రోజు జరిగిన విషయాన్ని పూసగుచ్చినట్టు చెప్పడం ప్రారంభించాడు.

• • •

అప్పుడే ఆఫీసు నుంచి వచ్చి బద్ధకంగా మంచంపై నడుం వాల్చాడు శ్రీహరి. అంతలోనే ఫోన్ రింగయ్యింది. చిరాగ్గానే ఎత్తాడు.
"హలో సార్... నేను ఫలానా బ్యాంకు నుంచి మాట్లాడుతున్నా. నా పేరు పీటర్. ఈ మధ్య మీరు సేవింగ్స్ ఖాతా తెరిచారు కదా. దాన్ని అప్‌డేట్ చేయాలి. కొన్ని వివరాలు కావాలి...."
"ఏం కావాలో చెప్పండి"
మొదట డెబిట్ కార్డు మీద ఉన్న పేరు, నంబరు, ఎక్స్‌పైరీ డేట్ కన్‌ఫార్మ్ చేసుకున్నాక, కార్డు వెనుక వున్న సీవీవీ నంబరు చెప్పమన్నాడు. శ్రీహరి యథాలాపంగా చెప్పాడు.
" సార్... మీ అకౌంట్ లింక్ మొబైల్‌కి ఒక ఓటీపీ వస్తుంది కదా. జస్ట్ చెకింగ్ కోసం ఆ నంబరు కూడా చెప్పండి" అని పీటర్ కోరడంతో చెప్పాడు. అంతే... ఫోన్ కట్ అయ్యింది.
ఆ తర్వాత శ్రీహరి ఫోన్‌కు ఎస్సెమ్మెస్ వచ్చింది. 'మీ ఖాతా నుంచి 49 వేల రూపాయలు డ్రా అయ్యాయి' అని.
ఉలిక్కిపడ్డ శ్రీహరి వెంటనే పీటర్ చేసిన నంబరుకు ఫోన్ చేశాడు. అయితే ఆ నంబరు ప్రస్తుతానికి పనిచేయడం లేదనే సమాధానం వచ్చింది.

• • •

సైబర్ క్రైమ్ పోలీసుస్టేషన్‌లో మీటింగ్ మొదలయ్యింది.
" ఈ మధ్య బ్యాంక్ ఫ్రాడ్ కేసులు ఎక్కువవుతున్నాయి. ఆ లింకులపై కన్నేయండి" అంటూ డీసీపీ అవినాష్ మొహంతి చేసిన సూచన మేరకు సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు రంగంలోకి దిగారు.
శ్రీహరికి ముందుగా వచ్చిన ఫోన్ నంబరు ఆధారంగా దర్యాప్తు ప్రారంభించిన పోలీసులు అతని ఖాతా నుంచి డబ్బు ఏ ఖాతాలోకి వెళ్లింది, అక్కడి నుంచి ఇంకెక్కడికి వెళ్లింది, ఆ సొమ్మును ఎవరు విత్‌డ్రా చేశారు? ఇలాంటి విషయాలపై దృష్టి సారించారు.
హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభమైన పరిశోధన జార్ఖండ్‌లో ముగిసింది. జార్ఖండ్‌కు చెందిన మధుబన్ న్యూఢిల్లీలో ఒక కాల్‌సెంటర్ ఏర్పాటు చేసుకుని యువతీ యువకులను టెలీకాలర్లుగా నియమించుకున్నాడు. కొందరు అవుట్ సోర్సింగ్ బ్యాంకు సిబ్బంది ద్వారా బ్యాంకు ఖాతాల వివరాలు తెలుసుకుని, టెలీకాలర్ల ద్వారా వారికి ఫోన్లు చేయించి



ఓటీపీ తెలుసుకుని వారి ఖాతాల్లో నుంచి డబ్బు కొల్లగొట్టినట్టుగా పోలీసులు గుర్తించారు. మధుబన్ అరెస్టు అయినా రికవరీ మాత్రం తక్కువే అయ్యింది. అందుకే ఎవరైనా సరే ఫోన్ చేసి బ్యాంకు ఖాతా వివరాలుగానీ, డెబిట్ కార్డు వివరాలుగానీ అడిగితే ఇవ్వవద్దని పోలీసులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

- వేముల సత్యనారాయణ,
99854 88800



కూలింగ్ గాడ్జెట్స్

ట్రెండ్స్

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. మిట్ట మధ్యాహ్నం అయితే కాలు బయట పెట్టలేని పరిస్థితి. స్టవ్ అవసరం లేకుండానే, ఎండలోనే పెనం పెట్టి దోశలు వేసెయొచ్చేమో అనేంతలా ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతున్నాయి. ఎండల నుంచి ఉపశమనం కోసం అనేక మార్గాలను వెతుకుతున్నారంతా. వారి కోసమే కొన్ని సమ్మర్ కూలింగ్ గాడ్జెట్స్ మార్కెట్లోకి వచ్చాయి.

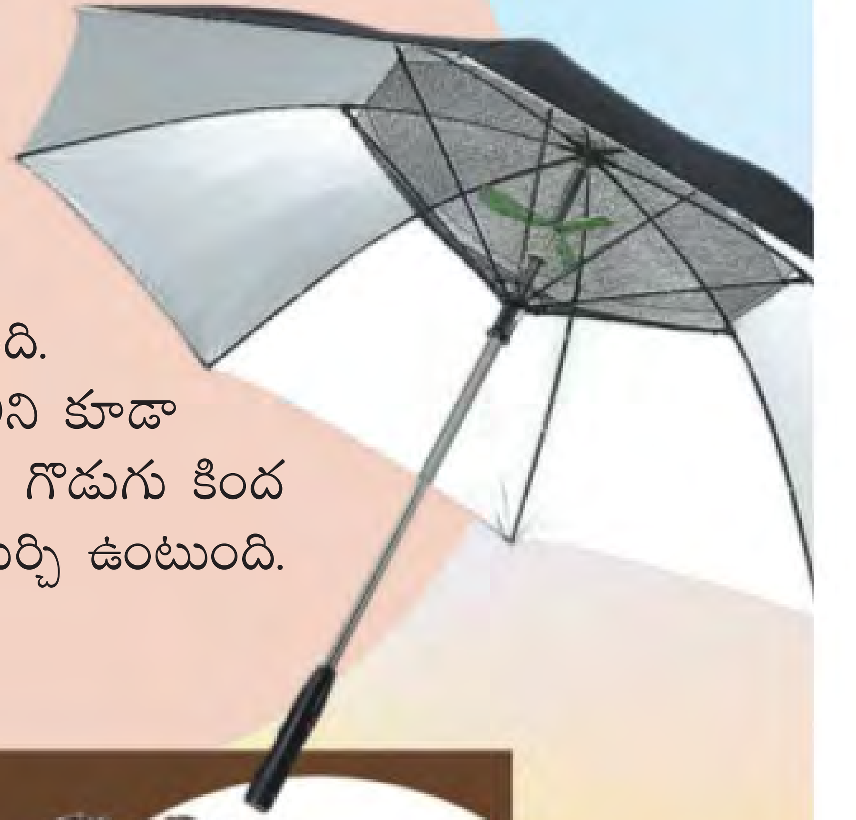


ఎయిర్ కండిషన్డ్ వర్క్ షర్ట్

(Air-Conditioned Work Shirt): ఎంత పలుచటి దుస్తులు వేసుకున్నా ఎండ వేడికి ఒళ్లంతా చమటలు పట్టి తడిసిపోవడం ఖాయం. దీని వల్ల దుస్తులు త్వరగా పాడవడంతో పాటు చమట కాయలు వచ్చే ప్రమాదముంది. 'ఎయిర్ కండిషన్డ్ వర్క్ షర్ట్' వేసుకుంటే అటువంటి చికాకులేవీ ఉండవు. ఈ చొక్కాలకు అమర్చిన ఫ్యాన్ల వల్ల వాతావరణం ఎంత వేడిగా ఉన్నా వేసుకున్నవారికి మాత్రం చల్లగా గాలి వస్తుంటుంది. కాలర్, చేతులు, నడుము, వీపు.. ఇలా అన్ని వైపుల నుంచీ గాలి వీచేలా దీన్ని రూపొందించారు.

రురుడో ఫ్యాన్ షేడ్

(Rurudo Fan Shade): బయటికి వెళ్లినప్పుడు ఎండల నుంచి రక్షణ కోసం గొడుగును వాడుతుంటాం. 'రురుడో ఫ్యాన్ షేడ్' గొడుగు కూడా సాధారణ గొడుగుల్లాగే నీడనిస్తుంది. దాంతో పాటు చల్ల గాలిని కూడా వీస్తుంది. ఇందుకోసం గొడుగు కింద చిన్న ఫ్యాను అమర్చి ఉంటుంది.



కూల్ వెస్ట్ ఫర్ పెట్స్

(Cool Vest for pets): మండే ఎండల నుంచి తప్పించుకునేందుకు మనుషులకు చాలా మార్గాలున్నాయి. మరి మూగజీవాల సంగతి ఏంటి? పెంపుడు జంతువుల పరిస్థితి అయితే మరీ పాపం అనిపిస్తుంది. వాటి కోసమే ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన గాడ్జెట్ 'కూల్ వెస్ట్ ఫర్ పెట్స్'. ఈ స్పెషల్ చొక్కాలను జంతువులకు తొడిగినట్లయితే... శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇచ్చి, ఎండ తీవ్రత నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.



కార్ సీట్ ఫ్యాన్ కూలర్

(Car Seat Fan Cooler): ఎండలో నాన్‌ఏసీ కార్లలో దూర ప్రయాణాలు చేయాల్సి వస్తే అదో నరకమే. ఎండ వేడికి వేసుకున్న దుస్తులతో పాటు, కారు సీటు కూడా చమటతో నిండిపోయి చికాకు పెడుతుంది. అదే 'కార్ సీట్ ఫ్యాన్ కూలర్'ను సీటు మీద వేసుకుని కూర్చుంటే ప్రయాణం చేస్తున్నంత సేపూ చల్లగా... ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది.



ఫ్రాగ్ టాగ్స్ చిల్లీ ప్యాడ్

(Frogg Toggs Chilly Pad): ఎక్కడున్నా సరే మొహాన్ని చల్లని నీటితో తుడుచుకునేందుకు, వీపుపైన చల్లని వస్త్రంలా వేసుకుని వేడి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఫ్రాగ్ టాగ్స్ చిల్లీ ప్యాడ్స్ ఉపయోగపడతాయి. చిన్నపాటి టవల్స్‌లా వెంట తీసుకెళ్లేందుకు వీలుగా ఉంటాయి కూడా.





ఎవాపరేటివ్ కూలింగ్ క్యాప్

(Evaporative Cooling Cap): ఎండలను తట్టుకోలేక నెత్తిన టోపీ పెట్టుకుంటే, ఉక్కపోతతో తలబొప్పి కట్టిందట. టోపీ పెడితే ఒక బాధ, పెట్టకపోతే ఇంకో బాధ. ఈ 'ఎవాపరేటివ్ కూలింగ్ క్యాప్'ను పెట్టుకుంటే మాత్రం ఎటువంటి చికాకులూ ఉండవు. నీటిని పీల్చుకుని నిల్వ చేసుకునే ఈ కూలింగ్ క్యాప్ నెత్తిన చల్లనీళ్లు పోసుకున్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.



'ఆరోగ్య పార్టీ' జిందాబాద్!

చెవుల్లో పాప్‌మ్యూజిక్ హోరు, స్టెప్పులతో దద్దరిల్లే డ్యాన్సుఫ్లోరు, బుస్సున పొంగే మద్యం జోరు... పార్టీ అనగానే మన కళ్లముందు కనిపించే దృశ్యాలివే! తెల్లారే దాకా సాగే లేట్‌నైట్ పార్టీల్లో ఇవన్నీ మామూలే. ఆరోగ్యాన్ని సర్వనాశనం చేసే మత్తు పార్టీలకు భిన్నంగా... ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లే ఇతి వృత్తంగా సాగే 'హెల్దీ' పార్టీలూ ఇప్పుడిప్పుడే ప్రచారంలోకి వస్తున్నాయి.

'ఎకోఫ్రెండ్లీ' పార్టీ!

ఈ నగరానికేమైంది. ఎటు చూసినా దుమ్మూ ధూళి. పీల్చే గాలి, తాగే నీరు, తినే ఆహారం అన్నీ కలుషితమే. పచ్చని పొలాన్ని చూసి, పచ్చిగాలిని పీల్చి, చిలక్కొట్టిన జాంపండు రుచి చూసి ఎన్నాళ్లైంది.... కాదు కాదు ఎన్నేళ్లైంది - ఇలా ఫీలైపోయేవాళ్లంతా హాజరుకావాల్సిన పార్టీ ఇది. బ్రహ్మాండమైన విందు ఉంటుంది. కానీ, సేంద్రియ కూరగాయలతోనే వండుతారు. చక్కెరా, నూనెలూ ఆ దరిదాపుల్లో కూడా కనిపించవు. ప్లాస్టిక్ పళ్లాలూ గ్లాసులూ నిషిద్ధం. అరిటాకులూ మట్టి కూజాలే ఉపయోగిస్తారు. డ్రస్‌కోడ్ ఉండి తీరుతుంది... ఓన్లీ కాటన్స్!



'సిక్స్ ఏఎమ్' పార్టీ

'ఎర్లీ టు బెడ్, ఎర్లీ టు రెయిజ్' అన్న పెద్దలమాటను పెడచెవిన పెట్టాం. అందుకే, పాతికేళ్లు నిండకుండానే అనేకానేక అనారోగ్యాలు. ఆ సమస్యకు విరుగుడు .... సిక్స్ ఏఎమ్ పార్టీ! ఆ హంగామాను ఎంజాయ్ చేయాలంటే, తెల్లవారుజాము ఆరింటికల్లా పార్టీ జరిగే ప్రాంతంలో ఉండాల్సిందే. కొత్త ట్రెండ్స్‌కు చిరునామా అయిన ముంబైలో ఇప్పుడు '6ఏమ్ పార్టీలు' జోరందుకున్నాయి. వెళ్లగానే, 'డ్రింక్స్'తో స్వాగతం పలుకుతారు. అలా అని, అది ఏ రమ్మో జిన్నో కాదు..... తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్లు! కొంతసేపు అంతా కలసి హుషారుగా పరిగెత్తుతారు. కాసేపు, జోకులతో రిలాక్స్ అయిపోయి.. సూర్య నమస్కారాలు చేయాలి. తర్వాత 'ఏరోబిక్స్'! చివర్లో గ్రాండ్‌గా అమృతాహారం .... అదే, పచ్చి కూరగాయలూ పళ్లూ! బోలెడంత ఎనర్జీతో ఇంటికి వచ్చేస్తాం .... డ్రంక్ ఎన్ డ్రైవ్ కేసుల గోల ఉండదు, హ్యాంగోవర్ బాధా ఉండదు.



పెయింటింగ్ పార్టీ

'వచ్చినట్టు నాలుగు బొమ్మలు, నచ్చినట్టు కొన్ని మాటలు' - పెయింటింగ్ పార్టీల థీమ్. 'ఏ రెస్టారెంట్‌లోనో, కెఫెలోనో కలుసుకుని మనసులోని ఒత్తిడి అంతా పోయేవరకూ బొమ్మలు వేసి, ఆనక సేదతీరిన మనసును సంతోషపెట్టేందుకు నాలుగు మంచి మాటలు చెప్పుకుంటే అంతకంటే కావాల్సిందేముంటుంది' అంటోంది నేటి యువత. అందుకే ముంబై, పుణె, బెంగళూరు, గుర్గావ్ నగరాల్లో 'ఆర్ట్ పార్టీ' కల్చర్ వేగంగా విస్తరిస్తోంది. 'ఒకపక్కన సంగీతం వినిపిస్తుంటే, మరోపక్క వెచ్చగా కాఫీ గొంతులో దిగుతుంటే... ఎవరికి వారు బాపూను ఆవాహన చేసుకుని గీస్తుంటారు. అవి అద్భుతంగా ఉండకపోవచ్చు. కానీ గమ్మత్తుగా ఉంటాయి' అంటారు దేవశ్రీ. ఆమె పుణెలో 'గ్రూప్ ఆర్ట్ సర్కిల్' అనే సంస్థ ద్వారా పెయింటింగ్ పార్టీలు నిర్వహిస్తారు.



మడ్ పార్టీ

మనిషికి మట్టి అంటే మమకారం. అందులోనూ మట్టికి ఔషధ గుణమూ ఉంది. ఒంటికి పూసుకుంటే, కొన్నిరకాల చర్మరోగాలు నయం అవుతాయని అంటారు. ఊబకాయమూ దూరం అవుతుందని ప్రకృతి వైద్యులు చెబుతారు. శారీరక దారుఢ్యానికి, గుండె ధైర్యానికి సవాలు విసిరే అలాంటి ఒకానొక పార్టీ 'డెవిల్స్ సర్క్యూట్'. బెంగళూరులో 'ఐ యామ్' అనే ఫిట్‌నెస్ సంస్థ నిర్వహిస్తోందీ ఈవెంట్‌ను. మొత్తం ఐదు కిలోమీటర్ల మేర బురదలో పరుగెత్తి, 20 రకాల అడ్డంకుల్ని దాటి మరీ గమ్యాన్ని చేరుకోవాలి. ఇక్కడ 'మడ్ థెరపీ' కూడా ఉంది. 'ఫిట్‌నెస్ ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజేసేందుకే ఇలాంటి పార్టీలు నిర్వహిస్తున్నాం. వీటికి మంచి ఆదరణ లభిస్తోంది' అంటున్నారు నిర్వాహకులు.



హెడ్‌ఫోన్ పార్టీ

పార్టీ అంటే...సందడే! అరుపులూ కేకలూ కేరింతలూ! వాటికి మ్యూజిక్‌సిస్టమ్ కెవ్వుకేకలూ తోడవుతాయి. సరికొత్త పాటలతో, రీమిక్సులతో డీజేలు సృష్టించే శబ్దమైతే... సగటున 80 డెసిబెల్స్! ఆ చప్పుళ్లకు పార్టీజీవి కర్ణభేరి ఢామ్మని పేలినా పేలుతుంది. ఇక ఇరుగూపొరుగూ జనాలకు నిద్రపడితే ఒట్టే. ఆ స్థాయి శబ్దకాలుష్యం పర్యావరణానికి కూడా మంచిది కాదు. నిశ్శబ్దంగా పార్టీ జరిగితే ఏ గొడవా ఉండదు. అదే సమయంలో మ్యూజిక్‌ను దూరం చేసుకోవాల్సిన పనీ లేదు. మధ్యేమార్గంగా... ఎవరికివారు హెడ్‌ఫోన్లు తగిలించుకుంటే సరి. ఆ ఐడియాలోంచి పుట్టిందే హెడ్‌ఫోన్ పార్టీ. ఈ పార్టీల్లో హెడ్‌ఫోన్స్ ఎరుపు, నీలం, పచ్చ రంగుల్లో ఉంటాయి. డీజేలు కూడా ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రంగు హెడ్‌ఫోన్ పెట్టుకుంటారు. ఈ రంగులు ఎందుకంటే ఒక రంగులో శ్రావ్యమైన పాటలు వినిపిస్తే, మరొక రంగులో హుషారైన గీతాలు వినిపిస్తాయి. మూడో రంగు హెడ్‌ఫోన్‌లో జానపదాలు ఆస్వాదించవచ్చు. పార్టీకి వచ్చిన వాళ్లు తమ అభిరుచికి తగిన హెడ్‌ఫోన్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. మార్పు కోసం మధ్యలో హెడ్‌ఫోన్లు మార్చుకునే వెసులుబాటూ ఉంది. ఈ సైలెంట్ పార్టీ వల్ల ఎవరికీ ఎలాంటి ఇబ్బందీ కలగదు. చెవులు భద్రం, పర్యావరణం సురక్షితం! పార్టీ కూడా ధూమ్‌ధామ్!





మెట్రో ఫుడ్... రాగి!



రాగులు ఇక, పేదల తిండి కానేకాదు. సంపన్నుల ఆహారం కూడా. పల్లె భోజనమని చిన్నబుచ్చితే ఊరుకునేది లేదు. మహానగరాల్లో కూడా లొట్టలేసుకుని తింటున్నారు. పట్టణప్రాంతాల్లో రాగుల వినియోగం భారీగా పెరిగినట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.

ఇథియోపియాలో పుట్టి, భారతదేశంలో అడుగుపెట్టిన రాగి పంట నిన్న మొన్నటిదాకా అచ్చమైన గ్రామీణ ధాన్యం. పల్లెజనం పొలాలకెళ్లే ముందు ముద్ద చేసుకుని గుటుక్కుమనిపించేవాళ్లు. ఆ రుచి, తాజాగా మెట్రోలకూ విస్తరిస్తోంది. మహానగరాల్లో రాగులకు మంచి గిరాకీ ఉంటోందని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. స్టార్ రెస్టరెంట్స్ మెనూలోనూ 'రాగి ముద్ద, రాగి పుట్టు', 'రాగి దోశ', 'రాగి లడ్డు', 'రాగి కుకీస్', రాగి కేకు'... ఇలా సరికొత్త వంటకాలు దర్శనమిస్తున్నాయి. 'బ్రిటానియా' ఇప్పటికే రాగి బిస్కట్లను విక్రయిస్తోంది. రాగి ఫ్లేక్స్, రాగి - ఓట్ మీల్... వంటి రాగి ఆధారిత అల్పాహార ఉత్పత్తులూ వచ్చేస్తున్నాయి. 'రెడీ టు కుక్ రాగి దోశ', 'రెడీ టు కుక్ రాగి రవ్వ ఇడ్లీ మిక్స్'లూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. మొత్తంగా, ఒక్క రాగులకే వందకోట్ల రూపాయలకు పైగా మార్కెట్ ఉన్నట్టు ఇక్రిశాట్ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ తృణధాన్యం ఇంతగా పాపులర్ అయిపోడానికి చాలా కారణాలే ఉన్నాయి.

ఒకట్రెండు దశాబ్దాల నుంచీ భారతీయుల ఆహారంలో చాలా మార్పులే వచ్చాయి. జంక్‌ఫుడ్ వినియోగం బాగా పెరిగింది. పాలిష్ చేసిన బియ్యాలూ గోధుమలూ మంచి కంటే చెడే ఎక్కువ చేస్తున్నాయి. దీంతో జనం ప్రత్యామ్నాయాల వైపు చూస్తున్నారు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ తదితర సంస్థలు కూడా రాగుల్లాంటి తృణధాన్యాన్ని సిఫార్సు చేస్తున్నాయి. ఓట్ మీల్ లాంటి విదేశీ హెల్త్‌ఫుడ్స్‌తో పోలిస్తే మన రాగులు చాలా చవక కూడా. 'ఖాతాదారుల అభిరుచుల ప్రకారం మా మెనూ మారిపోతూ ఉంటుంది. చాలామంది రాగుల్లాంటి తృణధాన్యాలతో బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయాలనుకుంటున్నారు. ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగా మేం రాగులతో చాలా ప్రయోగాలే చేస్తున్నాం' అంటారు ఢిల్లీలోని ఐటీసీ మౌర్య హోటలుకు చెందిన సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ షెఫ్ మనీషా భాసిన్.

రాగులు...బంగారమే!

బరువు తగ్గాలనుకునేవారు పళ్లెంలో ముందుగా చోటు కల్పించాల్సింది రాగులకేనంటారు న్యూట్రిషనిస్టులు. లెసిథిన్, మెథియోనైన్ అనే అమైనో ఆమ్లాలు కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకూ ఉపయోగపడతాయి. రక్తహీనత మనదేశంలో చాలా పెద్ద సమస్య. రాగులను రోజూ తీసుకుంటే దానికి చెక్ పెట్టొచ్చు. ఇప్పుడంతా 'యాంటీ ఏజింగ్ ఫుడ్'పై మక్కువ చూపుతున్నారు. వయసును గెలవాలనుకునేవారికి ఇంతకు మించిన 'ఫుడ్ థెరపీ' లేనేలేదు. 'జనం పాతలోని మంచినీ సంప్రదాయ ఆహారంలోని ఔషధ గుణాన్నీ అర్థం చేసుకుంటున్నారు.

చిరుధాన్యాల్లో రారాజు

రాగుల్లో పోషకాలకు కొదవలేదు. బియ్యం, జొన్నలలో లోపించిన 'మెథియోనైన్ అమైనో ఆమ్లం' రాగిలో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇక బియ్యం, గోధుమలలో కంటే పదిరెట్లు ఎక్కువ కాల్షియం రాగుల్లో ఉంటుంది. అందుకే పోషకాహార లోపాన్ని సరిదిద్దడానికి రాగులు సరైనవని అంతర్జాతీయ ఆహార సంస్థే స్వయంగా సెలవిచ్చింది. రాగుల్లో కాల్షియంతో పాటు పిండి పదార్థాలూ అధిక సంఖ్యలో ఉంటాయి. ఆ తర్వాత .... మాంసకృత్తులు, పీచు పదార్థాలు, గుండెకు మేలు చేసే అసంతృప్త కొవ్వు పదార్థాలూ అధికమే. ఐరన్, నియాసిన్, థయామిన్, రైబోఫ్లేవిన్ వంటి ఖనిజాలుంటాయి.

రాగుల్లోని ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. వాటిలోని పీచు పదార్థం కొద్దిగా తినగానే, కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. రాగులు జీర్ణమయ్యే సమయం కూడా ఎక్కువ కాబట్టి, శరీరంలో అదనపు కెలోరీలు పోగవకుండా చూస్తాయి.

రాగుల్లో కాల్షియం అధికంగా ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఎదిగే పిల్లలకు రాగులను ఏదో ఒక రూపంలో ఇవ్వడం మంచిది. వృద్ధుల్లో ఎముకలు పెళుసుబారడాన్ని తగ్గించి, ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. గర్భిణులకూ ఇది మంచి ఆహారమే.

వేసవిలో రాగిజావ ఎంత చలవ చేస్తుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. డైరెక్టుగా రాగి జావ తాగలేని వాళ్లు అందులో మజ్జిగ కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు. రాగుల్లోని ఫైటో కెమికల్స్ మధుమేహ నియంత్రణకూ... రాగికి అమాంతంగా పెరుగుతున్న గిరాకీ వెనకున్న కారణమూ ఇదే' అంటారు బెంగళూరుకు చెందిన కొట్టారమ్ ఆగ్రోఫుడ్స్ అధినేత ప్రశాంత్ పరమేశ్వరన్. విదేశాల్లోనూ ఈ సూపర్‌ఫుడ్‌కు ఆదరణ పెరుగుతోంది. ఆ విలువ 4.5 బిలియన్ డాలర్ల పైమాటే. గత పదేళ్లలో రాగుల ధరలు 270శాతం పెరిగాయి. ఆ మేరకు రైతన్నా బాగుపడుతున్నాడు. ఆ ప్రకారంగా.... రైతుకు కలిమి, ప్రజలకు బలిమి! ✿







హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో

'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' సమస్యకు సరైన వైద్యం

డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్



మన శరీరంలో సహజంగా ఏర్పాటై ఉన్న రక్షణ వ్యవస్థ, సూక్ష్మక్రిములు మరియు జబ్బుల నుండి మనల్ని నిత్యం కాపాడుతుంటుంది. ఇటువంటి అద్భుతమైన రక్షణ వ్యవస్థ ఒక్కోసారి పొరబడి ఏకంగా మన శరీర భాగాల మీద దాడి చేస్తుంది. దీని ఫలితమే రకరకాల ఆటోఇమ్యూన్ సమస్యలు. ఈ కోవకు చెందినదే 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్'. సాధారణంగా వెన్ను సమస్యలు - వెన్నుపూసలు అరిగిపోవడం మరియు వాటి మధ్యలో ఉండే డిస్కులు దెబ్బతినటం వలన సంభవిస్తాయి. కానీ ఈ సమస్య మాత్రం వెన్ను దగ్గరలోని కణజాలంపై మనలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ స్వయంగా దాడి చేయడం వలన సంభవిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ప్రభావంతో వెన్నెముక బిరుసుగా మారడాన్ని 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' అని అంటారు.

ఈ సమస్య సాధారణంగా **15** నుండి **25** సం॥ల మధ్య వయస్సు వారిలో కనబడుతుంది. అందులోనూ స్త్రీల కంటే పురుషులలో **3** రెట్లు దీనిని ఎక్కువగా చూడవచ్చు. సహజంగా వెన్నెముక నిర్మాణం చాలా సంక్లిష్టమైనది. డిస్కులు, కండరములు, లిగమెంట్లు, టెండాన్‌లు మరియు కార్టిలేజ్‌ల సముదాయంతో వెన్నెముక ఏర్పడుతుంది. మనిషి వంగడానికి మరియు ఇతర కదలికలకు ఇది తోడ్పడుతుంది. 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' అనేది ఆర్థరైటిస్ గ్రూప్‌కు చెందిన వ్యాధి. దీనిని 'సీరోనెగటివ్ స్పాండైలో ఆర్థరైటిస్' అని అంటారు. ఎప్పుడైతే వెన్నెముక దగ్గర కణజాలం 'ఫైబ్రోసిస్'కు గురి కాబడుతుందో లేదా వెన్నుపూసలు ఒకదానికొకటి కలిసిపోవడం జరుగుతుందో అప్పుడు వెన్నెముక తన సహజ కదలికలు కోల్పోయి, ఒక గట్టి వెదురు కర్ర మాదిరిగా తయారవుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితినే వైద్యపరిభాషలో 'బ్యాంబూస్పైన్' అంటారు.



కారణాలు: ముఖ్యంగా జన్యుపరమైన కారణాల పరంగా - 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' బాధితులు **90%** మేరకు $HLAB_{27}$ అనే జన్యువును కలిగి ఉంటారు. మరియు కుటుంబ చరిత్ర కూడా ఈ వ్యాధికి ఒక కారణం కావచ్చు.

లక్షణాలు: ఈ వ్యాధి యొక్క ప్రభావం ముఖ్యంగా నడుము, తుంటి కీళ్ళపై(Sacro-iliac Joint) ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతంలో మరియు పిరుదులలో సాధారణం నుండి అతి తీవ్రమైన నొప్పి ఉండవచ్చు. • వెన్నెముకలోని వెన్నుపూసలు ఒకదానికొకటి కలిసిపోవడం ద్వారా నడుము-తుంటి ప్రాంతము మరియు మెడ భాగము బిగువుగా మారి సాధారణ కదలికలకు ఆటంకం కలుగుతుంది. • 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' ప్రభావం కేవలం వెన్నెముకపై మాత్రమే కాకుండా కాళ్ళు, చేతులలోని కీళ్ళు, గుండె కవాటాలు, ఊపిరితిత్తులపై కూడా ఉంటుంది. • **40%** మేరకు ఈ సమస్యతో బాధపడే వారిలో కంటికి సంబంధించిన దుష్ఫలితాలు మొదలవుతాయి. ముఖ్యంగా కళ్ళు ఎర్రగా మారడం మరియు కళ్ళ మంటలు, వెలుతురు చూడలేకపోవడం, కొన్ని సందర్భాలలో కంటిచూపు మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వీటితో బాటుగా జ్వరం, నీరసం, ఆకలి మందగించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.



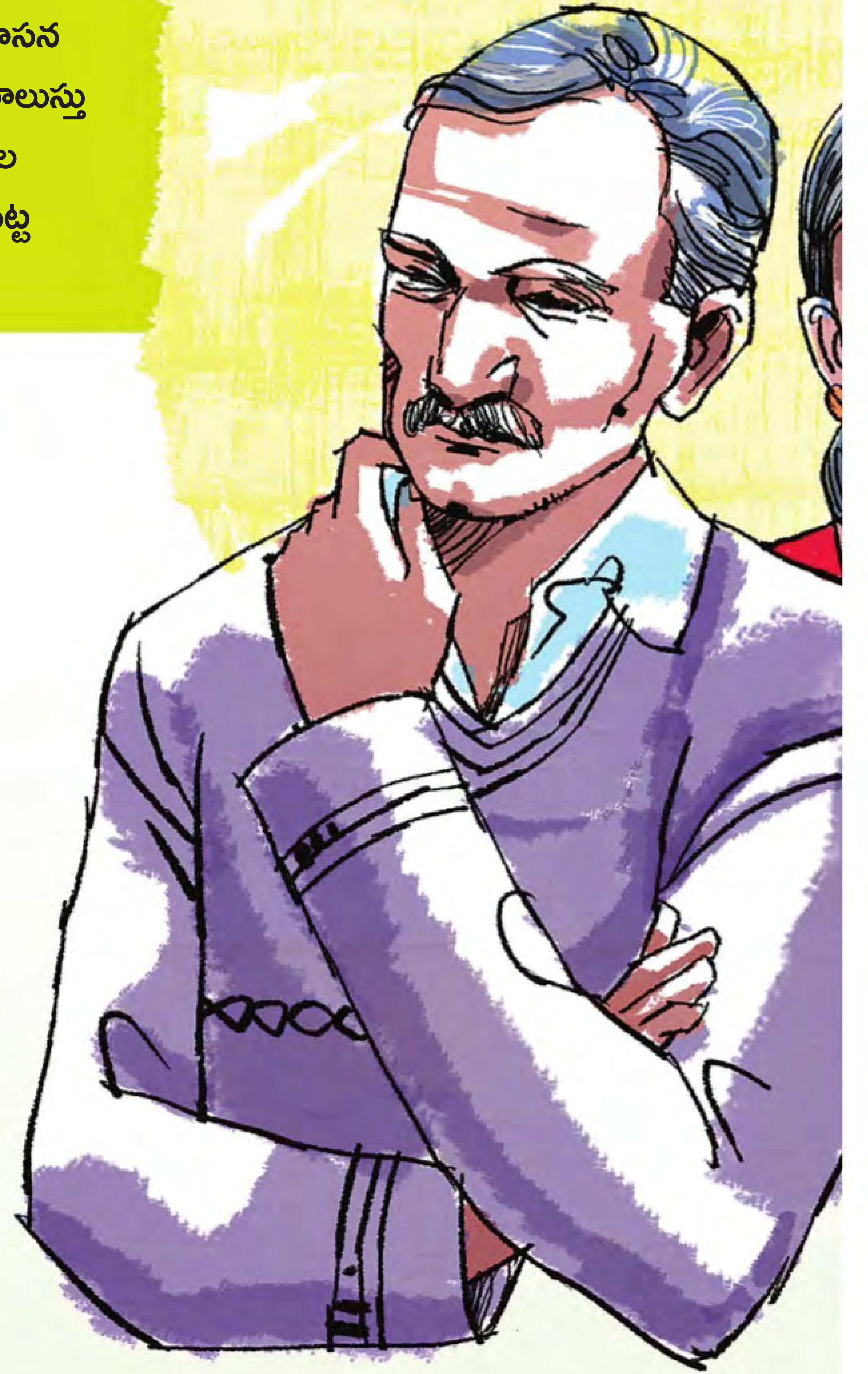
నిర్ధారణ పరీక్షలు: రోగి లక్షణాలను బట్టి మరియు CBP, ESR, సి రియాక్టివ్ ప్రోటీన్, (C.R.P.), X-Ray, MRI-Spine, $HLAB_{27}$ మొదలగు టెస్ట్‌ల ద్వారా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

దుష్ఫలితాలు: వెన్నుపూసలు 'ఆస్టియోపోరోసిస్'కు గురి కావడం వలన వెన్నెముక ఫ్రాక్చర్లు సంభవిస్తాయి. • ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్నవారిలో వెన్నెముక నుండి వచ్చే నరాలు ఒత్తిడికి గురికావడం వలన, కాళ్ళు-చేతులలో తిమ్మిర్లు, సూదులు గుచ్చినట్లుగా ఉండటం, సత్తువ కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. • ఈ సమస్య ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం చూపడం వలన శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. • నొప్పిని నివారించే మందులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన కిడ్నీ సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: 'ఆంకిలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్' అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక సమస్య. సమస్యాత్మకమైన ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించి - తక్షణ వైద్యం ద్వారా వెన్నెముక దెబ్బ తినకుండా కాపాడుకునే వీలుంది. హోమియో మందులతో ఇది సమర్థవంతంగా నయం కాబడుతుంది. సూక్ష్మీకరణ పద్ధతిలో తయారైన మందులతో జరుపబడే జెనెటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ చికిత్స మేరకు, కేవలం వ్యాధి లక్షణాలుగా చెప్పబడే - నొప్పి, తిమ్మిరి, మంటలను తగ్గించడమే కాకుండా, వ్యాధి మూలకారణాన్ని గుర్తించి చికిత్సను అందివ్వడం జరుగుతుంది. తద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గించి, వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం ఉంది లేదా వ్యాధి వలన కలిగే దుష్ఫలితాల బారిన పడకుండా కాపాడే అవకాశం ఉంటుంది.

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212 | కన్సల్టేషన్ ఉచితం **955 000 1199** | **www.homeocare.in**

గేటు తీసి జయమ్మ ఇంట్లోకి కాలు పెట్టగానే పొగడపూల వాసన గుప్పుమంది. అప్పుడే కురిసి వెలిసిన వానకు నీళ్ల తుంపర్లు రాలుస్తు న్నాయి మొక్కలు. ఇంటి ముందున్న ఆవరణంతా రంగు రంగుల పూల మొక్కలతో కళకళలాడుతోంది. వరండాలోకి అడుగుపెట్ట గానే లోపల్నించి జయమ్మ గొంతు వినబడుతోంది.



ఈ వారం కథ

"శుభం కరోతి కల్యాణం
ఆరోగ్యం ధన సంపదా
శత్రు బుద్ధి వినాశాయ
దీపజ్యోతి నమోస్తుతే .."

సంధ్యా దీపం వెలిగిస్తోంది కాబోలు, గంట మోగిస్తున్న చప్పుడు వినిపిస్తోంది. జయమ్మ పూజలో ఉందని అర్థమై అక్కడున్న కుర్చీలో కూర్చున్నాను.

జయమ్మ నా మేనమామ కూతురు. కలిసి పెరిగిన బాల్యం, స్నేహం మాది. జయమ్మ పెద్ద కొడుకు ఉద్యోగ రీత్యా విజయవాడ వచ్చాడని, ప్రస్తుతం తామిద్దరూ కొడుకు దగ్గరే ఉంటున్నామని, జయమ్మ నన్ను చూడాలనుకొంటోందని ఆమె భర్త కామేశ్వరావు ఫోను చేసి చెప్పడంతో నేను జయమ్మ ఇంటికి వచ్చాను.

గుమ్మం తెర తీసుకుని "ఎవరండీ?" అంటూ వచ్చింది - బహుశా జయమ్మ కోడలు కాబోలు.

"నా పేరు రాంబాబమ్మా. మీ మావయ్యగారున్నారా?" అడిగాను.

"మీరా మామయ్యగారూ, నమస్కారం. మావయ్యగారు వాకింగ్‌కు వెళ్లారు. అత్తయ్య దీపం వెలిగిస్తోంది. లోపల కూర్చోండి" అంటూ ఆహ్వానించింది జయమ్మ కోడలు.

"విరజా .. ఎవరూ?" అంటూ లోపల్నించే కేకేసింది జయమ్మ.

"అత్తయ్యా .. మీ బావగారు రాంబాబుగారొచ్చారు" అంది విరజ.

"వస్తున్నా ..." అంటూ రెండు నిమిషాల్లో వచ్చింది జయమ్మ.

"ఏం రాంబాబూ .. మీరూ, పిల్లలూ ఎలా ఉన్నారు? సుగుణను తీసుకు రాలేకపోయావా?" అంది నవ్వుతూ.

"అంతా బాగున్నారు. మీ చెల్లెలు సంగతి నీకు తెలుసుగా. ముగ్గురాడ పిల్లల తల్లి. ఎడతెగని పనులావిడకి. ఎప్పుడో వస్తుందిలే" అన్నాను.

కోడలు మంచి నీళ్లు తెచ్చింది.

"పెళ్లికి చూశాను. సన్నగా ఉండేది. గుర్తుపట్టలేకపోయాను" అన్నాను బంతి పువ్వులా కళకళలాడుతున్న జయ కోడల్ని చూస్తూ.

"అవును ... బంగారమే నా కోడలు" అంది జయమ్మ నవ్వుతూ.

"అదృష్టవంతురాలివి జయమ్మా. రత్నాల్లాంటి కొడుకుల తల్లివి" అన్నాను.

"నువ్వు మాత్రం అదృష్టవంతుడివి కావా? అసలు ఆడపిల్లుంటే ఎంత ఆనందమో నా కోడలొచ్చాకే తెలిసింది రాంబాబూ. పెళ్లికి ముందు మగ పిల్లలు చదువులంటూ వెళ్లిపోయారు. నేనూ మీ అన్నయ్యా తప్ప ఇంకో మనిషి ఆసరా ఉండేది కాదు. పండుగలొచ్చినా శుభకార్యాలు వచ్చినా అన్నిటికీ నేనొక్కదాన్నే దేవుళ్లాడాల్సి వచ్చేది. ఇప్పుడు నా ప్రాణం సుఖ పడుతోంది. ఎలాగైనా ఆడపిల్ల ఉన్న ఇంట్లో ఆనందమే వేరు .."

జయమ్మ మొదటినుంచీ అంతే. అరమరికలు లేకుండా మాట్లాడు తుంది. సమష్టి కుటుంబంలో ఆనందంగా గడిపిన బాల్యం మాది.

"ఫోను చేస్తేగానీ రాకూడదా రాంబాబూ? నేనొద్దామంటే మీ అన్నయ్య ఎడ్రసు సరిగ్గా తెలీదన్నారు" కాస్త నిష్ఠూరంగా అంది.

"అదేం కాదులే. ఇప్పుడొచ్చానుగా..." అన్నాను.

విరజ తెచ్చిన కాఫీ తాగుతూ ఇద్దరం ఆరుబయట కూర్చున్నాం. చల్లని వర్షాకాలపు సాయంత్రం. రుచిగా వున్న కాఫీ ఆస్వాదిస్తూ "కాఫీ బాగుంది" అన్నాను.

"కాఫీయే కాదు వంట చేసిందంటే అమృతమే" అంది జయమ్మ మెచ్చుకోలుగా.

"నీ కోడలు ఎం.బి.ఎ. చదివిందిగా .. ఉద్యోగం చెయ్యట్లేదా?"

"పెళ్లయ్యాక ఒక సంవత్సరం చేసింది. పాపాయి కడుపున పడ్డాక మానేసింది".

"తానే మానేసిందా? లేక మీరొద్దన్నారా?"

"విరజకు గృహిణిగా ఉండటమే ఇష్టం. పుస్తకాలు చదువుకోవడం బాగా ఇష్టం. పెద్దవాడికి భగవంతుడి దయవల్ల మంచి జీతమే వస్తోంది. పెద్దవాళ్లిచ్చిన ఇల్లు ఉంది. వాళ్లిద్దరికీ ఇలా ప్రశాంతంగా జరిగి పోవడమే ఇష్టం".

"జయమ్మా .. ఈ రోజుల్లో ఇలా ప్రొఫెషనల్ కోర్సులు చదివిన అమ్మాయిలు ఉద్యోగం చెయ్యకుండా పెద్దవాళ్లతో కలిసి ఉండటానికి ఇష్టపడడమంటే ఆశ్చర్యమే మరి" అన్నాను.

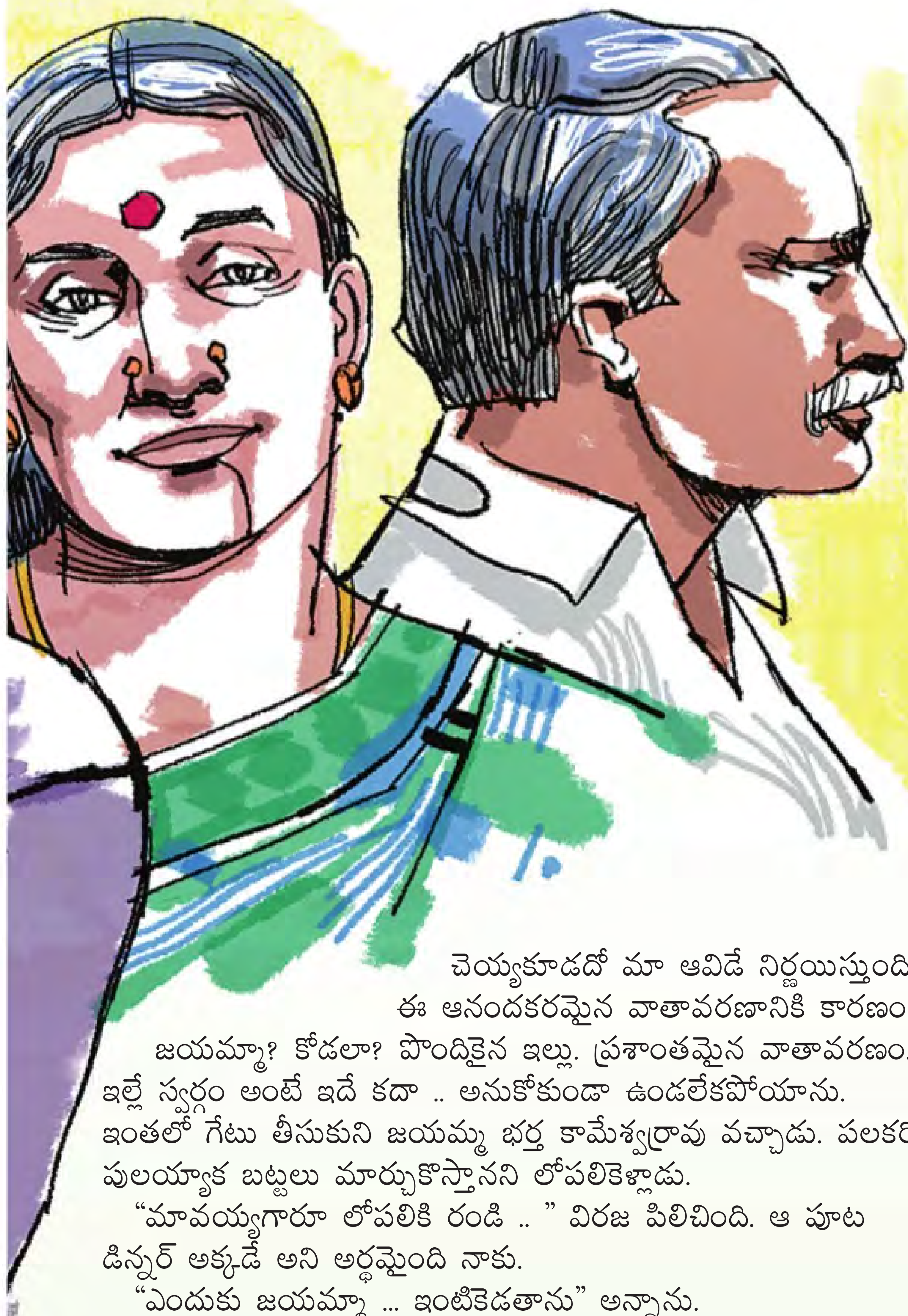
"నిజమే రాంబాబూ. అది నా అదృష్టం. నేను నా కొడుకుతో గడిపే సమయం కంటే కోడలితో ఉండేదే ఎక్కువ. ఆడపిల్లల్ని బంగారంలా పెంచి, చదివించి, పెళ్లి చేసి మా బోటిగాళ్ల చేతుల్లో పెట్టిన సంస్కారు లైన ఆ తల్లిదండ్రులకు నేను చెయ్యెత్తి నమస్కరిస్తాను. రాంబాబూ ... మా కోడలి రూపమే కాదు, గుణం కూడా అంతే. వివేకం, సమర్థత ఉన్న పిల్ల. ఇద్దరం కలిసి దాని బండి మీద బజార్లూ, గుళ్లూ తిరుగుతూ ఉంటాం. మీ అన్నయ్యగారిని కూడా కన్న తండ్రిలాగా చూస్తుంది. ఇంటికి ఒకరొచ్చారని, ఒకరు పోయారని అనుకోదు .." అంది సంతోషంగా.

కోడలి మాటెత్తితే, జయమ్మ మాటలకు ఫుల్‌స్టాప్‌లూ, కామాలూ ఉండవని అర్థమైంది. ఏడాది క్రితం పెళ్లి చేసుకుని అత్తవారింటికెళ్లిన నా పెద్ద కూతురు హరిమాల జ్ఞాపకమొచ్చింది. వచ్చి నాలుగు రోజులుంటే అత్తగారిమీద అన్నీ ఫిర్యాదులే. దానికి మా ఆవిడ పూర్తి మద్దతు ఇస్తుంటుంది. అత్తవారింట్లో నా కూతురి పరిస్థితిని ఫోను ద్వారా ఎప్పటి కప్పుడు తెలుసుకుంటూ, తన కూతురు ఆ ఇంట్లో ఏం చెయ్యాలో, ఏం

గోటేటి లలితాశేఖర్



అమ్మతనం



చెయ్యకూడదో మా ఆవిడే నిర్ణయిస్తుంది.

ఈ ఆనందకరమైన వాతావరణానికి కారణం జయమ్మా? కోడలా? పొందికైన ఇల్లు. ప్రశాంతమైన వాతావరణం. ఇల్లే స్వర్గం అంటే ఇదే కదా .. అనుకోకుండా ఉండలేకపోయాను. ఇంతలో గేటు తీసుకుని జయమ్మ భర్త కామేశ్వరావు వచ్చాడు. పలకరింపులయ్యాక బట్టలు మార్చుకొస్తానని లోపలికెళ్లాడు.

"మావయ్యగారూ లోపలికి రండి .. " విరజ పిలిచింది. ఆ పూట డిన్నర్ అక్కడే అని అర్థమైంది నాకు.

"ఎందుకు జయమ్మా ... ఇంటికెడతాను" అన్నాను.

"ఏంటి రాంబాబూ, ఈ కొత్త మొహమాటాలు ఎప్పుడు నేర్చావు?" అన్నాడు కామేశ్వరావు నవ్వుతూ.

అవును నిజమే. పెద్దమ్మాయి పెళ్లికి అర్జంటుగా కావలిసివచ్చి లక్ష రూపాయలు అడిగి పట్టుకెళ్లినపుడు లేని మొహమాటం ఇప్పుడెందుకనిపించింది నాకు. ఆ ఇంట్లో నేనున్నది కొద్దిసేపైనా విరజ ఎలాంటి అమ్మాయో, జయమ్మ ఎందుకు అంత సంతోషంగా చెప్పుకుంటుందో తెలిసింది.

మా అమ్మాయిలు ముగ్గురూ ప్రొఫెషనల్ చదువులే చదివారు. నేనెప్పుడూ వాళ్ల స్వేచ్ఛను గౌరవిస్తూనే వస్తున్నాను. కానీ జయమ్మ ఇంట్లో కలిగిన ఆనందం, శాంతి నా ఇంట్లో అనుభవానికి రావడం లేదు. ఇంకా ఇద్దరాడపిల్లల పెళ్లిళ్లు చేయాలి. వచ్చే అల్లుళ్లు కూడా హోదా ఉన్నవాళ్లే కావాలిగా మరి! పెద్దమ్మాయి పెళ్లి చేసినా అలకలు, ఫిర్యాదులు చెవిన పడుతూ చికాకు కలిగిస్తూనే ఉన్నాయి. ఆనందంగా ఉండటానికి ఇద్దరూ ఎంత బాధ్యులో, గొడవ పడటానికి కూడా అంతే అనుకుంటాను. సంతోషాన్ని అప్పుడప్పుడూ వినే పాత పాటల్లోనో, జయమ్మలాంటి ఆత్మీయుల వద్దో వెతుక్కోవడం అలవాటైపోయింది. నాకూ, నా భార్యకూ మధ్య సంబంధం మాత్రం సజావుగా సాగిపోతూనే ఉంది - ఎక్కువగా మాట్లాడే అలవాటు నాకు లేకపోవడం వలన.

నేనొకడిని ఇంటి పెద్దనున్నాననే సంగతే వాళ్లకు గుర్తుకురాదు. పెళ్లి సంబంధాలు తల్లీ, పిల్లలే నిర్ణయిస్తారు. అబ్బాయి తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఉండకూడదు. అతగాడికి ఇంటి బాధ్యత లేవీ ఉండకూడదు. అమ్మాయిని పువ్వుల్లో పెట్టి చూసుకోవాలి. మంచి జీతగాడై ఉండాలి. అవసరమైతే వంట చేయాలి, అంట్లు తోమాలి .. వగైరాలు వాళ్ల ఆలోచనలు. భార్యాభర్తల సంబంధం స్నేహ పూరితమైనపుడు ఇవన్నీ సహజమేననీ, షరతులతో సంబంధాలు పొసగవనీ వాళ్లకు చెప్పడానికి ప్రయత్నించి విఫలమవుతూ ఉంటాను.

> "నువ్వు మాత్రం అదృష్టవంతుడివి కావా? అసలు ఆడపిల్లలంటే ఎంత ఆనందమో నా కోడలొచ్చాకే తెలిసింది రాంబాబూ. పెళ్లికి ముందు మగపిల్లలు చదువులంటూ వెళ్లిపోయారు. నేనూ మీ అన్నయ్యా తప్ప ఇంకో మనిషి ఆసరా ఉండేది కాదు. పండుగలొచ్చినా శుభకార్యాలు వచ్చినా అన్నిటికీ నేనొక్కదాన్నే దేవుళ్లాడాల్సి వచ్చేది. ఇప్పుడు నా ప్రాణం సుఖపడుతోంది. ఎలాగైనా ఆడపిల్ల ఉన్న ఇంట్లో ఆనందమే వేరు .."

"నాన్నా .. ఆ రోజులు వేరు. నీతి శతకాలు చెప్పొద్దు" అంటుంది మా పెద్దమ్మాయి.

ఏ రోజులూ వేరు కాదు. అన్ని కాలాల్లోనూ మానవసంబంధాలను సరిగా నెరపగలిగినపుడే ఆనందం ఉంటుంది. నా ఆలోచనలను పంచుకుంటూ పౌర్ణమి చంద్రుడు నాకు ఇంటి దాకా తోడు వచ్చాడు. దారిలో ఎక్కడ్నుంచో "ఇల్లే కోవెలా .. చల్లని వలపే దేవతా .." పాట వినిపిస్తోంది. వలపు దేవతుంటే ఇల్లు కోవెలే అవుతుందిగా మరి!

• • •

ఒకరోజు జయమ్మా, కామేశ్వరావులు వాళ్ల చిన్నబ్బాయి రాజు దగ్గరకు బెంగళూరు వెళ్తున్నారని తెలిసింది.

"అదేం, ఇక్కడ బాగుందిగా .." అర్థంలేని ప్రశ్న వేశాను.

"బాగానే ఉంది రాంబాబూ .. అక్కడ నీ మరదలి అవసరం వాళ్లకు ఉందట" అన్నాడు కామేశ్వరావు.

"కోడలికి ఏమన్నా విశేషమా?"

"ఏ విశేషాలూ లేవు. అమ్మాయి ఉద్యోగం చేస్తోంది. తన భార్య ఇంటా బయటా కష్టపడిపోతోందని మా చిన్నబ్బాయి చెప్పాడు. తల్లి ప్రాణం కదా" అన్నాడు కామేశ్వరావు. ఆయన ఈ విషయం మామూలుగానే చెప్పినా, నాకు ఆయన గొంతు భారంగా ధ్వనించినట్టనిపించింది. విరజను వదిలి జయమ్మ ఎలా వెడుతుందో అనిపించింది. కాస్త బాధనిపించినా మా నడిపమ్మాయి ఉండేది కూడా బెంగళూరే కావడంతో జయమ్మ దంపతులను చూసే వీలుంటుందని సంతృప్తి పడ్డాను.

కొన్నాళ్ల తర్వాత...

జయానగర్‌లో ఆ రోడ్డూ, ఈ రోడ్డూ తిరిగి మొత్తానికి జయమ్మ చిన్నకొడుకు ఉండే అపార్ట్‌మెంట్ పట్టుకున్నాను. కాలింగ్ బెల్ మోతకు తలుపు తీసింది జయమ్మ. ఎప్పుడూ చామంతి పువ్వులా పచ్చగా నవ్వు ముఖంతో ఉండే ఆమె నలిగిన చీరతో, నీరసించిన ముఖంతో కనిపించింది.

"అదేమిటి నేను చూసి ఏడాదేగా అయింది. ఇంత మార్పా? డాక్టరుకు చూపించుకున్నావా?" ఆందోళన దాచుకోలేక అడిగేశాను.

"బాగానే ఉన్నాను. మంచి నీళ్లు తాగుతావా? ఎక్కడ్నించి రాక? అమ్మాయి ఇంటికొచ్చావా? అవున్లే లేకపోతే ఇంతదూరం జయమ్మ ఉందని వస్తావా ఏమిటి?" అంటూ మాట మార్చి నవ్వింది. కామేశ్వరావు కూడా చాలా డల్‌గా కనిపించాడు.

"రాంబాబూ, ఒక్క నిమిషం .. కుక్కర్ స్టౌ మీద పెట్టొస్తాను" అంటూ లోపలికెళ్లింది జయమ్మ.

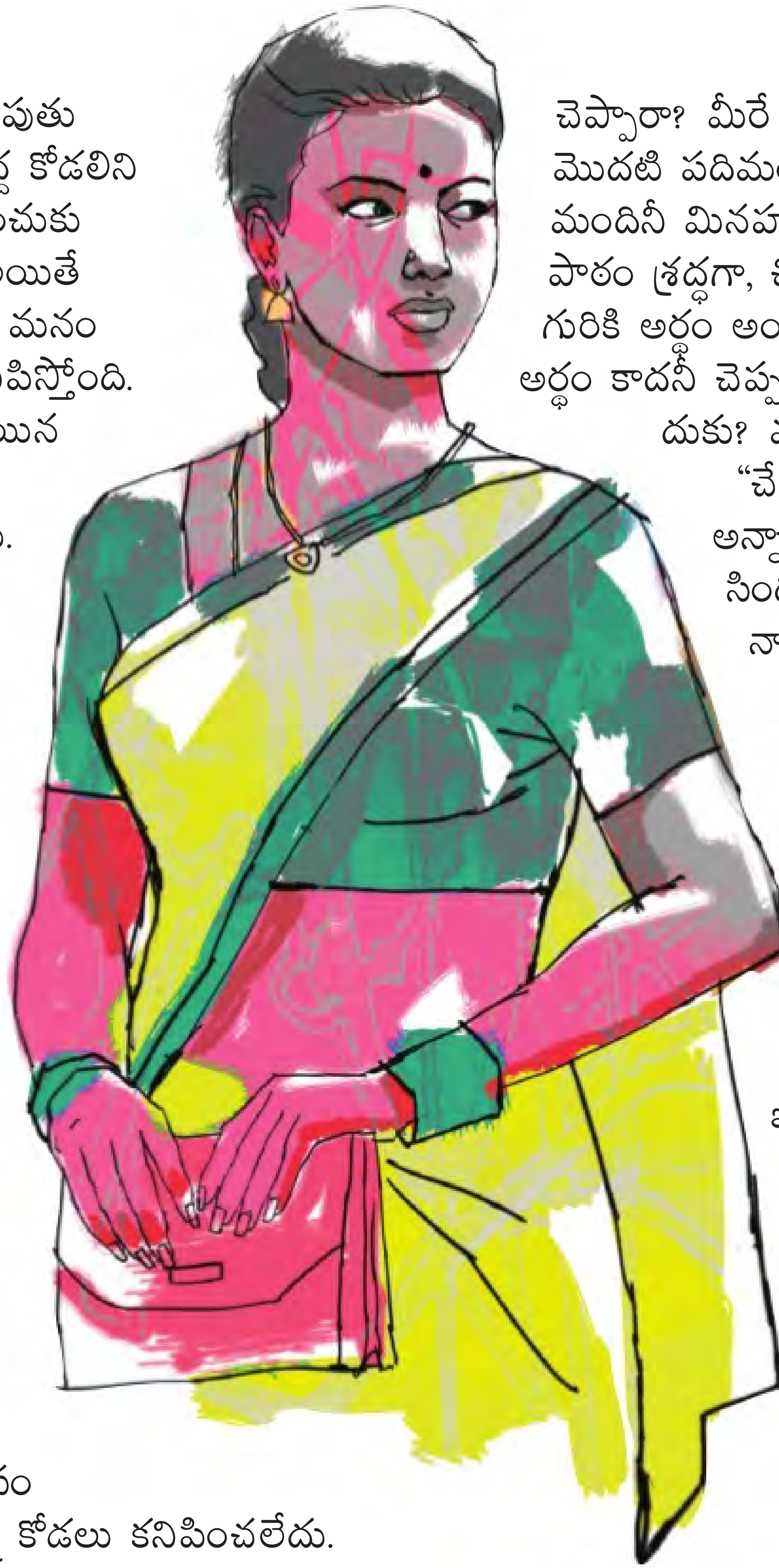
"మనం కాసేపు అలా పార్కుదాకా నాలుగడుగులు వేసొద్దాం, ఈలోగా తను వంట పూర్తి చేస్తుంది" అంటూ లేచాడు కామేశ్వరావు.

ఇద్దరం పార్కులో ఒక చోట కూర్చున్నాం.

"రాంబాబూ, జయమ్మకు నువ్వు ఆప్తుడవని చెపుతున్నాను. మా చిన్నబ్బాయిది ప్రేమ వివాహం. పెద్ద కోడలిని మేం వెతికి తెచ్చుకున్నాం. చిన్నకోడల్ని వాడు ఎంచుకున్నాడు. మా పని సులువైందని సంతోషించాం. అయితే అమ్మాయి కాస్త పెడసరం. మేం అంటుందే కాని మనం అనదు. నిజానికి ఇక్కడికి పనివాళ్లుగా వచ్చామనిపిస్తోంది. అలా అంటే జయమ్మ కోప్పడుతుంది. మన ఇల్లయినపుడు మన పనికాదా అంటుంది. పిల్ల కాస్త మితభాషి అంటుంది. ఇంట్లో ఒక్క పనీ చెయ్యదు. ఆ ఉద్యోగానికి వెళ్లడం, రావడం అంతే .. జయమ్మను చూశావుగా ఎలా అయిపోయిందో. విరజయితే మమ్మల్ని ఒక్కపనీ ముట్టుకోనిచ్చేది కాదు .."

"మీ చిన్నబ్బాయికి ఇదంతా తెలియదా?"

"వాడు బాధపడతాడని విషయం వాడిదాకా రానియ్యదు. అయినా వాళ్లు చేసుకోలేకనేగా మమ్మల్ని పిలిచారు అంటూ సమర్థిస్తుంది .. ఇదీ పరిస్థితి" అన్నాడు కామేశ్వర్రావు.



నేను నిట్టూర్చడం మినహా ఏమీ చెప్పలేకపోయాను. అసలు పెద్దవాళ్లు, చిన్నవాళ్లు కలిసి ఉండే కుటుంబాలే తక్కువైపోయాయి. ఒకవేళ ఒకటీ అరా ఉన్నా పరిస్థితి ఇలాగే వుంటోంది. మా ఆవిడ తన కూతుళ్లకు పెద్దవాళ్లనీ, బాధ్యతల్నీ ఎలా వదిలించుకోవాలో బోధిస్తూ ఉంటుంది. ఒకే ఇంట్లో ఆనందంగా ఎవరి ప్రైవసీలో వాళ్లు ఉండే అవకాశం ఎందుకుండదు?

ఆలోచిస్తూ ఇంటికి చేరేసరికి జయమ్మ మాకోసం ఎదురు చూస్తోంది. భోజనాల దగ్గర కూడా చిన్న కోడలు కనిపించలేదు. కొడుకు పొద్దుపోయి వస్తాడని చెప్పాడు కామేశ్వర్రావు.

జయమ్మ కాస్త గొంతు తగ్గించి చెప్పింది "చూడు రాంబాబూ, రోజులు మారాయి. అవసరాలూ మారాయి. ఈ రోజున సిటీ నడిబొడ్డున ఇలాంటి ఫ్లాటు మావాడు కొన్నాడంటే అది ఇద్దరి సంపాదన వల్లనే సాధ్యమైంది. ఆడపిల్ల బాధ్యత తీసుకుని ఉద్యోగం చేస్తోంది. పిల్ల పొద్దున వెళ్లి పని ఒత్తిడితో నలిగి ఇంటికొస్తుంది. ఇంక అదేం పని చెయ్యగలదు చెప్పు .. అదీగాక ఆడపిల్ల పుట్టి పెరిగిన వాతావరణం నుంచి కొత్త చోటుకు వస్తుంది. ఒక్కసారిగా మనకు అనుకూలంగా మారిపోవాలని అనుకోవడం ఎంతవరకు న్యాయం చెప్పు?"

నేను అన్నం తినడం మానేసి జయమ్మ మాటలు వింటున్నాను.

"అది పిల్ల, నేను తల్లిని. ఎవరికి ఎక్కువ ఓర్పుండాలి చెప్పు? అది తల్లైనపుడు దానికే తెలుస్తుంది" అంది జయమ్మ.

"మరి విరజకు ముందే ఎలా తెలిసిందో?" అసహనంగా అడిగాడు కామేశ్వర్రావు.

"విరజ స్వభావం వేరు. అందరూ విరజలా ఉండాలని మనమెందుకు అనుకోవాలి? ఆ మాటకొస్తే మా పెద్దబ్బాయికీ, చిన్నవాడికీ స్వభావంలో ఎంతో భేదం ఉంది. అయితే ఇద్దరూ బంగారు తండ్రులే. ఏ పువ్వు అందం ఆ పువ్వుదే .." అంది.

నేను అవునన్నట్టు తలూపాను. జయమ్మ అవగాహన కేవలం మనుషుల్ని, వాళ్ల చర్యలనూ అంచనా వేసే సగటు ఆలోచన కాదు. లోతుగా మనసుల్ని తడిమే చూపు. ఏ మనసుకేం కావాలో ఇవ్వగలిగే ప్రేమ జయమ్మది. ప్రేమసూత్రంతో మనుషులను ఒక తాటిమీదకు తీసుకురాగలిగే నేర్పు, ఓర్పు ఆమెది.

"అర్థం అయ్యేవాళ్లకు చెప్పక్కరలేదు. అర్థం కానివాళ్లకు ఏం చెప్పినా ప్రయోజనం లేదు. అసలు వినే ఉద్దేశ్యం వాళ్లకు ఉండదుగా" అన్నాడు కామేశ్వర్రావు కోపంగా.

"అయితే కాలేజీలో మీరు ఇలాగే పాఠాలు చెప్పారా? మీరే చెప్పేవారుగా వందమంది విద్యార్థుల్లో తెలివైన మొదటి పదిమందినీ, పాఠం వినడానికి ఇష్టపడని ఆఖరు పదిమందినీ మినహాయిస్తే ఆ మధ్యలో ఉండేవారికోసమే నేను పాఠం శ్రద్ధగా, చిత్తశుద్ధితో చెపుతాను అని. వాళ్లలో ఎనమండుగురికి అర్థం అయినా చాలుననేవారు కదా. ఎలాగూ వినరనీ, అర్థం కాదనీ చెప్పడం మానేశారా? అయితే ఈ చదువులెందుకు? మన ధర్మం మనం చేయాలి" అంది జయమ్మ.

"చేతిలో గరిట పక్కన పెట్టు .. భయమేస్తోంది" అన్నాడు కామేశ్వర్రావు. జయమ్మ గలగలా నవ్వేసింది. నవ్వుతున్నప్పుడు ఆమెలోని పాజిటివ్ ఎనర్జీ నాలోకి కూడా ప్రవేశిస్తోంది అనుకున్నాను.

"రాంబాబూ, మనమేగా మన పిల్లాడు సుఖపడాలి. వాడికో తోడు కావాలి అని ఆడపిల్లని మనింటికి తెచ్చుకుంటాం. ఎల్లకాలం మనముంటామా చెప్పు? తల్లిప్రేమ ఇవ్వగలిగే శక్తి తరువాత భార్యకేగా ఉంది. రాంబాబూ, నీ కూతురు అలసిపోయి ఇంటికొస్తే నీ భార్య ఎలా చూస్తుంది? అక్కడైతే కూతురు. ఇక్కడైతే కోడలా? పదాలు తేడా .. ఇద్దరూ ఆడపిల్లలే" అంది ఒప్పిస్తున్నట్టుగా.

"ఒక వ్యక్తి క్వాలిఫికేషన్ చెప్పచ్చు. అతని సంపాదనెంతో కూడా చెప్పగలం. కానీ ఆ వ్యక్తి సంస్కారం ఏ స్థాయిలో ఉందో ఎలా చెప్పగలం?" అడిగాడు కామేశ్వర్రావు.

అతని మాటలకు తల ఊపుతూ ఉండిపోయాను.

• • •

మా మూడో అమ్మాయి పెళ్లి చేసి కాస్త తీరిక చిక్కించుకుని బెంగళూరుకు బయల్దేరాను. జయమ్మను చూసి రెండేళ్లు కావస్తోంది. అదీగాక చిన్న కొడుక్కి ఆడపిల్ల పుట్టిందని బారసాలకు రమ్మని ఆహ్వానం పంపించాడు కామేశ్వర్రావు.

"ఎలా ఉంది రాంబాబూ నా మనవరాలు?" ముఖం ఆనందంతో వెలిగిపోతుండగా అడిగింది జయమ్మ.

గులాబీపువ్వులా జయమ్మ ఒళ్లో పడుకున్న పాపాయిని చేతుల్లోకి తీసుకుని "మళ్లీ జయమ్మే పుట్టింది" అన్నాను.

"అవును. అంతా మా అత్తయ్య పోలికే .." అంటూ చిన్న కోడలు వచ్చి జయమ్మ పక్కన కూర్చుంది. 'మా అత్తయ్య' అన్న ఒక్కమాటతో జయమ్మ విజయం అర్థమైంది నాకు.

"నీకు ముగ్గురాడపిల్లలని కుళ్లుకునే దాన్ని రాంబాబూ. దేవుడు నాక్కూడా ఇద్దరు బంగారు తల్లులనిచ్చాడు" అంది జయమ్మ మనవరాలిని మురిపెంగా చూసుకుంటూ.

"నిజమే జయమ్మా .. ఆడపిల్లలు బంగారు తల్లులే. అమ్మని తయారుచేసే విద్య అమ్మకే తెలుస్తుంది. నేనూ, కామేశ్వర్రావు ఉండి ఏం చేశాం? ప్రేమ, సమర్థత అనే రెండు కళ్లతో కుటుంబాన్ని పాలిస్తున్న స్త్రీమూర్తులకు కూడా ఏవన్నా అవార్డులు ప్రకటిస్తే మొదటగా అది మా జయమ్మకు వస్తుంది" అన్నాను కాస్త ఉద్వేగంగా.

"చాల్లే బడాయి" అంది నవ్వుతూ.

స్వామీ వివేకానందుడు అన్నట్టు ప్రేమ గొప్ప టానిక్. అది అద్భుతాలను చేస్తుంది. జానాబెత్తెడు జీవితంలో మనకు కొట్టుకోవటానికి టైముంది కాని, ప్రేమించడానికి లేదా?

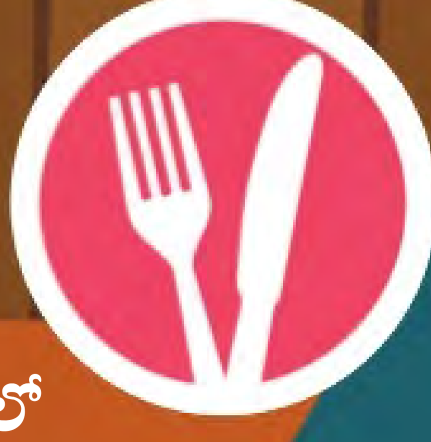
తల్లయిన చిన్నకోడల్ని, అమ్మతనానికి అర్థం చెప్పిన జయమ్మనూ మనసారా అభినందించాను.

> "రాంబాబూ, మనమేగా మన పిల్లాడు సుఖపడాలి. వాడికో తోడు కావాలి అని ఆడపిల్లని మనింటికి తెచ్చుకుంటాం. ఎల్లకాలం మనముంటామా చెప్పు? తల్లిప్రేమ ఇవ్వగలిగే శక్తి తరువాత భార్యకేగా ఉంది. రాంబాబూ, నీ కూతురు అలసిపోయి ఇంటికొస్తే నీ భార్య ఎలా చూస్తుంది? అక్కడైతే కూతురు. ఇక్కడైతే కోడలా? పదాలు తేడా .. ఇద్దరూ ఆడపిల్లలే"

రచయిత్రి సెల్ : 93947 93921

రై... రై... రైతా!

వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో పెరుగుకు తిరుగు లేదు. పెరుగును అలాగే తినేకంటే దానితో రైతా చేసుకుంటే అన్నంలో తిన్నా... బిర్యానీతో నంజుకున్నా బెస్ట్ కాంబినేషన్ అవుతుంది. రైతా తయారీలో కొన్ని తాజా పండ్లను కూడా చేరిస్తే రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. ఈ కొత్త రైతాలు మీ కోసం.





అరటికాయ రైతా

కావలసిన పదార్థాలు

పెరుగు- ఒక కప్పు, అరటికాయ- ఒకటి, వేగించిన జీలకర్ర పొడి- ఒక టీ స్పూను, అల్లం తురుము- అర టీ స్పూను, ఆవాలు- అర టీ స్పూను, మినపప్పు- పావు టీ స్పూను, ఎండు మిర్చి- ఒకటి, కరివేపాకు- ఒక రెమ్మ, నూనె- అర టీ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం

అరటికాయను కుక్కర్‌లో వేసి ఒక విజిల్ వచ్చేదాకా ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత తొక్క తీసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పెరుగు వేసి తగినన్ని నీళ్లు పోసుకుని బాగా చిలకాలి. తర్వాత అరటికాయ ముక్కలు, అల్లం తురుము, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. మరో చిన్న గిన్నెలో నూనె పోసి వేడెక్కాక ఆవాలు, మినపప్పు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి పోపు పెట్టి రైతా పైన పోసి సర్వ్ చేయాలి.



ఫుడ్ కోర్ట్

పాపడ్ రైతా

కావలసిన పదార్థాలు

పెరుగు- రెండు కప్పులు, మసాలా అప్పడాలు- మూడు, వేగించిన జీలకర్ర పొడి, కారం- అర టీ స్పూను చొప్పున, కొత్తిమీర- కొద్దిగా, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం

ఒక గిన్నెలో పెరుగు వేసి కొన్ని నీళ్లు పోసుకుని బాగా చిలకాలి. తర్వాత జీలకర్ర పొడి, కారం, ఉప్పు వేసి రెండు గంటలు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. సర్వ్ చేసే ముందు మసాలా అప్పడాలను నూనెలో వేయించి రైతాలో కలపాలి. పైన కొత్తిమీర చల్లి వడ్డించాలి.

దానిమ్మ రైతా

కావలసిన పదార్థాలు

పెరుగు- రెండు కప్పులు, దానిమ్మ గింజలు- ఒక కప్పు, పుదీనా, కొత్తిమీర- పావు కప్పు చొప్పున, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- నాలుగు, పచ్చిమిర్చి- రెండు, చక్కెర- ఒక టేబుల్ స్పూను, ఛాట్ మసాలా- ఒక టీ స్పూను, జీలకర్ర పొడి- ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం

పుదీనా, కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చిలను కలిపి కొన్ని నీళ్లు పోసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పెరుగు వేసి కొన్ని నీళ్లు పోసుకుని బాగా చిలకాలి. తర్వాత ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, ఛాట్ మసాలా, చక్కెర వేసి మరో 5 నిమిషాలు చిలకాలి. తర్వాత పుదీనా మిశ్రమాన్ని వేసి బాగా కలిపి గంటసేపు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. సర్వ్ చేసే ముందు దానిమ్మ గింజలు వేయాలి.





పురుగుల్లో 'బాహుబలి'

ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తిమంతమైన కీటకం ఏది? అని మిమ్మల్ని ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే జవాబుగా 'పేడపురుగు' (డంగ్ బీటిల్) అని చెప్పండి. మీలో చాలామంది దాన్ని చూసే ఉంటారు కానీ, అంత బలశాలి అని మీరు ఊహించి ఉండరు. అది ఎంత బలమైనదంటే తన కంటే దాదాపు 1,140 రెట్ల బరువును సునాయాసంగా లాగగలదు. ఒక మనిషి... జనంతో నిండుగా ఉన్న ఆరు డబుల్‌డెక్కర్ బస్సులను లాగడంతో సమానమన్నమాట! అందుకే 'డంగ్ బీటిల్ మ్యాన్' అనే సరికొత్త సూపర్‌హీరో క్యారెక్టర్‌ని సృష్టిస్తోంది 'మార్వెల్ కామిక్స్' సంస్థ.



మీకు తెలుసా!

ప్రపంచ జనాభాలో సగం ఆరు (చైనా, ఇండియా, అమెరికా, బ్రెజిల్, పాకిస్తాన్, ఇండొనేషియా) దేశాల్లోనే ఉంది.
కోస్టారికా దేశానికి సైన్యం లేదు.
కొన్ని రకాల తేళ్లు సంవత్సరం పాటు నీళ్లు, ఆహారం దొరక్కపోయినా బతకగలవు.
క్రీ.శ. 1500 సంవత్సరంలో పెన్సిల్‌ని తయారు చేశారు.
బాతు అరుపు ఒక్కో దేశంలో ఒక్కోలా ఉంటుంది.
ఆపిల్ తొక్క తీసేస్తే 50 శాతం పీచు పదార్థాన్ని, 30 శాతం 'సి' విటమిన్‌ని కోల్పోయినట్టే!



బ్లేజింగ్ సమురాయ్

హాలీవుడ్ నుంచి 2017లో వస్తోన్న యానిమేషన్ చిత్రాల వరుసలో మరొకటి 'బ్లేజింగ్ సమురాయ్'. ఈ యానిమేటెడ్ యాక్షన్ కామెడీ కథాంశం ఏమిటంటే... 'హ్యాంక్' అనే కుక్కకు 'సమురాయ్' (యుద్ధవీరుడు)గా మారాలని కోరిక. హ్యాంక్ ఒకసారి అనుకోకుండా ఒక కొత్త ప్రదేశంలోకి అడుగుపెడుతుంది. అక్కడ అన్నీ పిల్లులే తారసపడతాయి. అందులో, 'ఇకా చు' అనే పిల్లి దానితో దురుసుగా వ్యవహరించి ఆ ప్రదేశం నుంచి గెంటేస్తుంది. చివరకు హ్యాంక్ 'కాకముచో' అనే పట్టణానికి చేరి అక్కడ తన 'సమురాయ్' కలను నిజం చేసుకోవడానికి 'జింబో' అనే పిల్లి దగ్గర శిష్యరికం చేస్తుంది. ఆ క్రమంలో 'నిజమైన సమురాయ్' ఎలా ఉండాలో తెలుసుకుంటుంది. తర్వాత 'కాకముచో'ని నాశనం చేయాలనుకున్న 'ఇకా చు'కి ఎదురొడ్డి పోరాడి నిజమైన సమురాయ్‌గా నిలుస్తుంది హ్యాంక్.



చిన్నారి వక్త

బాస్కెట్ బాల్ ప్లేయర్, సింగర్, డాన్సర్, వీటన్నిటినీ మించి పెద్ద వక్తగా ఘనతలన్నీ సాధించింది ఎవరో తెలుసా? పుణెకు చెందిన 'ఇషితా కత్యాల్'. ఇంతకీ తన వయస్సెంతనుకుంటున్నారు? కేవలం పదకొండేళ్లు. రస్కిన్‌బాండ్ రచనలంటే చాలా ఇష్టం అని చెప్పే ఈ బాలమేధావి ఎనిమిదేళ్ల వయసులోనే 'సిమ్రన్స్ డైరీ' అనే పుస్తకం రాసింది. అందులో ఎనిమిదేళ్ల సిమ్రన్ సంతోషం, బాధ, చిలిపిదనం వంటి మనోభావాలకు అక్షర రూపమిచ్చింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా టెడ్ ఎక్స్ (టెడ్ అంటే టెక్నాలజీ, ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్, డిజైన్) నిర్వహించే సెమినార్లలో పాల్గొనడమే కాదు... పుణెలో అలాంటి సెమినార్లను నిర్వహించడానికి లైసెన్స్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంది. రెండు రౌండ్ల ఇంటర్వ్యూ తర్వాత ఆమెకు లైసెన్స్ ఇచ్చారు. టెడ్ ఎక్స్‌లో మాట్లాడిన అతి పిన్న వయస్కురాలిగా 'ఇషితా కత్యాల్' మరో ఘనతనూ తన ఖాతాలో వేసుకుంది. 'వయసు అనేది ఒక అంకె మాత్రమే. పిల్లలు గొప్ప పనులను కూడా చేయగలరు....' అని చాటుతూ పదకొండు నిమిషాల పాటు అనర్గళంగా మాట్లాడి అందరినీ ఆశ్చర్యపరచింది.





నా బొమ్మ

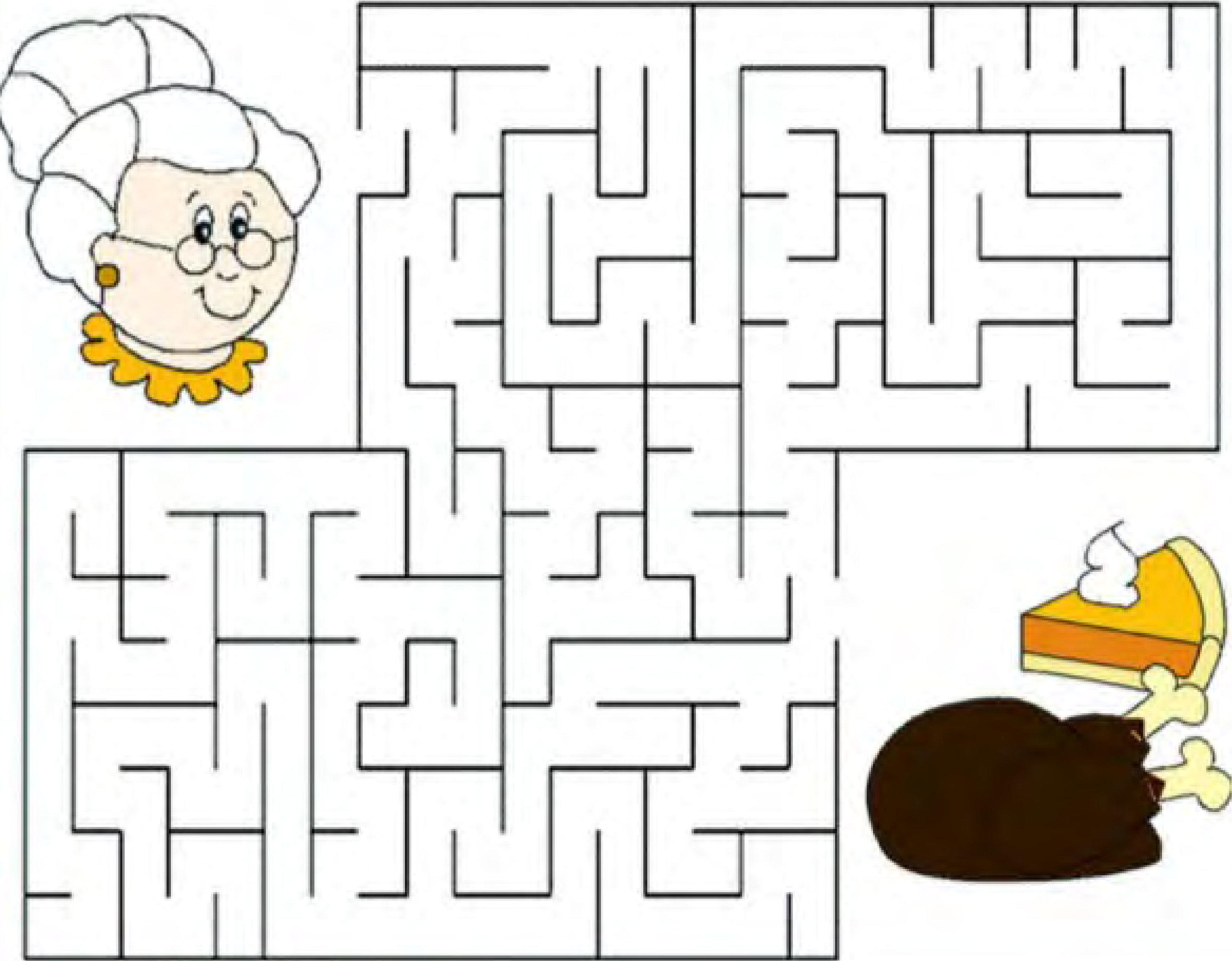
వై.వి.ఎస్. నిఖిల
5వ తరగతి
మహర్షి
విద్యామందిర్
కొండాపూర్,
హైదరాబాద్

ఊటీలో ఉండే అమ్మకో
కొడైకెనాల్‌లో ఉండే అమ్మకో
పుడితే ఎంత బాగుండేదో...!



బుజ్జికి

దారి కనుక్కోండి



విలువెంత?

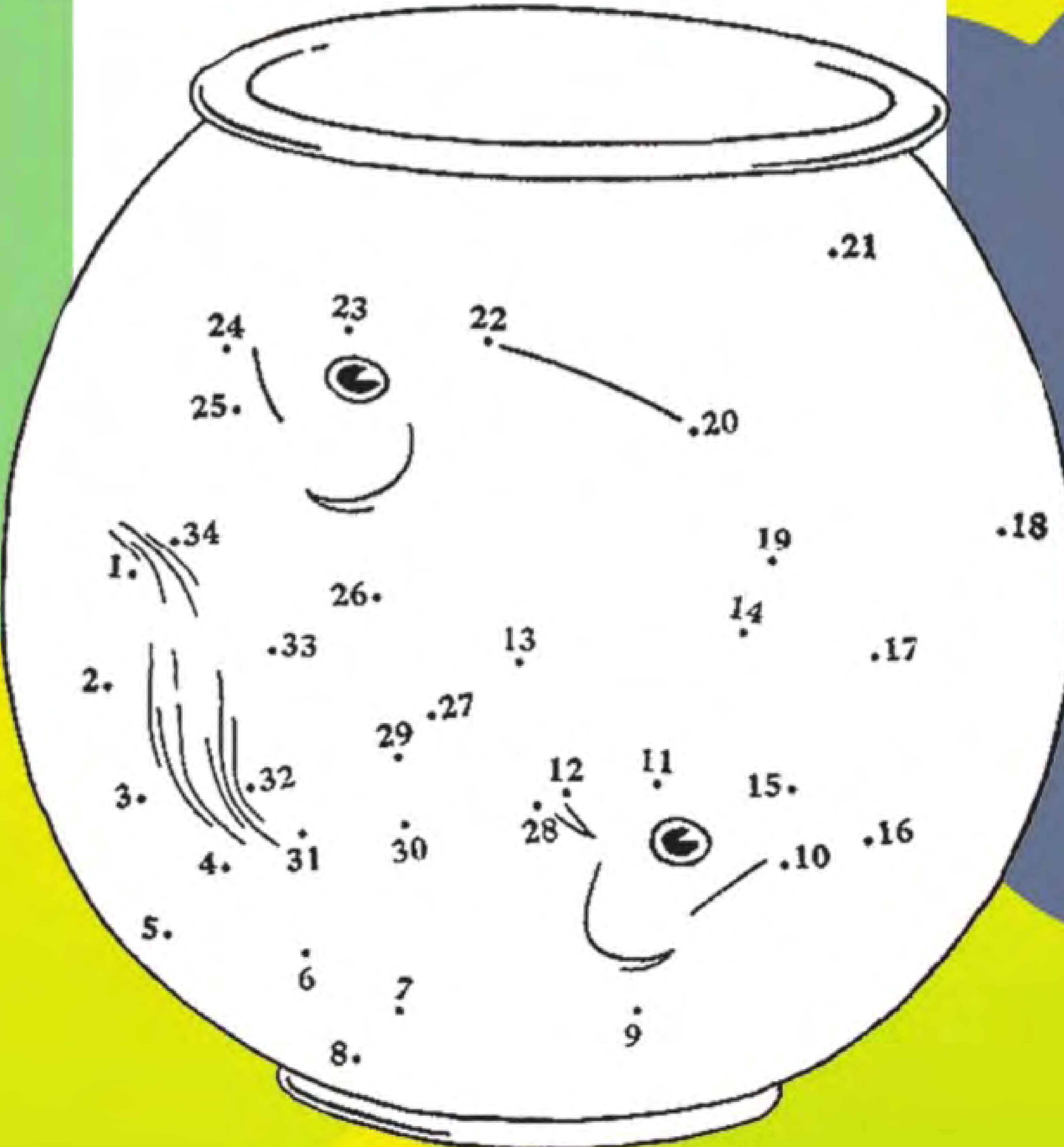
+ + = 30

+ + = 18

– = 2

+ + = ?

చుక్కలు కలపండి



రంగులేయండి!





అనుగ్రహం

16-22 ఏప్రిల్ 2017

డాక్టర్ పి.ఎ. రామన్



మేషం

అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. కుటుంబ వ్యవహారాలపై శ్రద్ధ అవసరం. ఆది, సోమ వారాల్లో పనులు సాగక విసుగు చెందుతారు. వ్యవహారాల్లో ప్రతికూలతలెదురవుతాయి. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. పిల్లల పెద్ద చదువులను వారి ఇష్టానికే వదిలేయండి. వృత్తి, ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో ఏకాగ్రత వహించండి.



వృషభం

కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

సమర్థతను చాటుకుంటారు. అవకాశాలు కలిసి వస్తాయి. కొంత డబ్బు చేతికందుతుంది. ఖర్చులు అధికం. పనులు నిదానంగా సాగుతాయి. మంగళ, బుధ వారాల్లో విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఎవరి సహాయం ఆశించవద్దు. విద్యార్థులు చక్కని ఫలితాలు సాధిస్తారు. పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త.



మిథునం

మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

ఇంట్లో ప్రశాంతత ఉంటుంది. శుభకార్యాల్లో ప్రముఖంగా వ్యవహరిస్తారు. మీ మాటతీరు అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. ఖర్చులు భారమనిపించవు. ఆశలొదిలేసుకున్న బాకీలు వసూలవుతాయి. పనులు సకాలంలో పూర్తి కాగలవు. పిల్లల విషయంలో శుభపరిణామాలు సంభవం. ఆది, గురు వారాల్లో స్వల్ప అస్వస్థతకు గురవుతారు. ఉద్యోగస్తులకు స్థానచలనం.



కర్కాటకం

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

విమర్శలకు దీటుగా స్పందిస్తారు. ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. కొన్ని పనులు అనుకోకుండా పూర్తవుతాయి. సంప్రదింపులకు అనుకూలం. మంగళ, శని వారాల్లో భేషజాలకు పోవద్దు. మీ అభిప్రాయాలను కచ్చితంగా తెలియజేయండి. బ్యాంకు వివరాలు వెల్లడించవద్దు. కొత్త సమస్యలెదురయ్యే సూచనలున్నాయి.



సింహం

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

ఆర్థిక లావాదేవీలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. రుణయత్నాలు ఫలించవు. అయినవారే సాయం చేసేందుకు వెనుకాడతారు. పట్టుదలతో శ్రమిస్తే గానీ పనులు పూర్తి కావు. గురు, శుక్ర వారాల్లో ఏ విషయాన్నీ తేలికగా తీసుకోవద్దు. జీవిత భాగస్వామి సాయంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. అవకాశాలు చేజారినా నిరుత్సాహపడవద్దు. మీ కృషి త్వరలో ఫలిస్తుంది.



కన్య

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. సన్నిహితుల ప్రోత్సాహం ఉంటుంది. ఆదాయ వ్యయాలు పర్వాలేదనిపిస్తాయి. చిన్నారులకు కానుకలు అందిస్తారు. శనివారం నాడు పనులు వాయిదా వేసుకోవలసి వస్తుంది. అనవసర విషయాల్లో జోక్యం తగదు. గిట్టని వారు మీ మాటలను వక్రీకరిస్తారు. మీ ఆగ్రహావేశాలు అదుపులో ఉంచుకోండి. వ్యాపారాలు క్రమంగా పుంజుకుంటాయి.



తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

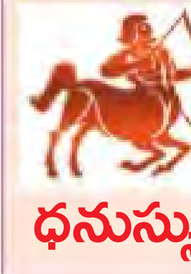
అప్రమత్తంగా మెలగాలి. ఎదుటివారి ఆంతర్యం గ్రహించండి. గిట్టని వారు తప్పుదారి పట్టించవచ్చు. ఆంతరంగిక విషయాలు గోప్యంగా ఉంచండి. పనుల సానుకూలతకు మరింతగా శ్రమించాలి. ఇతరులకు బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ఒక ఆహ్వానం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. జీవిత భాగస్వామి అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వండి. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది.



వృశ్చికం

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

ఈ వారం అన్ని రంగాల వారికీ ఆశాజనకమే. వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరిస్తారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. ఆసక్తికర విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పనులు నిదానంగా పూర్తవుతాయి. మీ ప్రమేయంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. ఖర్చులు పెరిగినా డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. నోటీసులు, పత్రాలు అందుకుంటారు. కుటుంబ విషయాల పట్ల శ్రద్ధ అవసరం.



ధనుస్సు

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

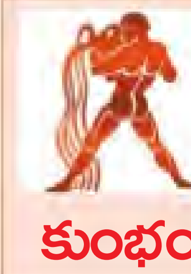
ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. పెద్ద ఖర్చు తగిలే సూచనలున్నాయి. పనుల ప్రారంభంలో ఆటంకాలు ఎదుర్కొంటారు. ఆది, సోమ వారాల్లో కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. చిన్నారులకు కానుకలు అందిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి వైఖరిలో మార్పు వస్తుంది. మానసికంగా కుదుటపడతారు. పిల్లల విజయం సంతోషపరుస్తుంది. టెండర్లు దక్కించుకుంటారు.



మకరం

ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు

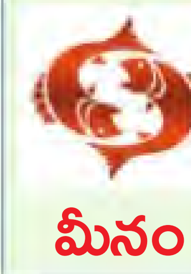
ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. రావలసిన డబ్బు అందుతుంది. అయినవారి కోసం బాగా వ్యయం చేస్తారు. ఇంట్లో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. వస్త్రప్రాప్తి, వాహనయోగం, వస్తులాభం ఉంది. పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త. మీ నుంచి సమాచార సేకరణకు కొంతమంది యత్నిస్తారు. పొదుపు పథకాలు లాభిస్తాయి.



కుంభం

ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

మీ కష్టం ఫలిస్తుంది. కుటుంబీకులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. పనుల్ని సావకాశంగా పూర్తి చేస్తారు. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. సలహాలు, సహాయం ఆశించవద్దు. అతిగా పొగిడే వారితో జాగ్రత్త. పొదుపు చేసిన డబ్బు అందుతుంది. పెద్దమొత్తంలో ఎవరికీ సహాయం చేయొద్దు. మీ అభిప్రాయాలను సున్నితంగా వ్యక్తం చేయండి.



మీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

రుణయత్నం ఫలిస్తుంది. ఆత్మీయులకు సాయం చేస్తారు. ఇంట్లో ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. శుభకార్యాలకు హాజరవుతారు. మీ రాక అయినవారికి సంతోషాన్నిస్తుంది. సంప్రదింపులు, ఒప్పందాలకు అనుకూలం. స్థిమితంగా ఆలోచించండి. తొందరపడి హామీలివ్వవద్దు. ఒక సంఘటన మీపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ఓర్పుతో వ్యవహరించాలి.

హెచ్ఐవికి హోమియోతో పరిష్కారం

క్లినిక్ రోజులాగానే పేషెంట్స్‌తో బిజీగా ఉంది. రిసెప్షన్‌లో అశ్విని అప్పటికే చాలా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇచ్చేసింది. జూ. డాక్టర్ నా ఛాంబర్‌లో కేసులు తీసుకుంటుంది. లోపలికి 25 ఏళ్ల యువకుడు వచ్చాడు. చెప్పు నీ ప్రాబ్లమ్ ఏమిటి? అని అడిగాను. దానికి అతను నసుగుతూ ఉన్నాడు. సమస్య ఏమిటి చెప్పు బాబా... చెప్పు అని అడిగాను. సార్ నా పేరు రాజు, అనంతపురం నుంచి వచ్చాను. మీతో పర్సనల్‌గా మాట్లాడాలి అన్నాడు. జూ. డాక్టర్‌ను బయటకు పంపించాక అతను నెమ్మదిగా చెప్పడం ప్రారంభించాడు. సార్, నేను 5 నెలల క్రితం మా ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి ఒక అమ్మాయి దగ్గరకు వెళ్లాను. తర్వాత బ్లడ్‌టెస్ట్ చేయించుకుంటే హెచ్ఐవి పాజిటివ్ అని వచ్చింది. ఇంట్లో ఎవరికీ చెప్పలేదు. నాకింకా పెళ్లికాలేదు. నాకు చనిపోవాలనిపిస్తోంది. మీరే నాకు ఏదో ఒక దారి చూపిస్తారని ఆశతో వచ్చాను అని కళ్ల నీళ్లు పెట్టుకున్నాడు. హెచ్ఐవి రిపోర్ట్ చూస్తే రియాక్టివ్ అని ఉంది. చూడు రాజా....అయిపోయిందేదో అయిపోయింది. బయపడకు. హోమియోలో మంచి మందులున్నాయి. నేనున్నాను అని ధైర్యం చెప్పి హెచ్ఐవి ఎయిడ్స్ గురించి వివరించాను.

హెచ్ఐవి అంటే ఏమిటి?

హెచ్ఐవిని శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని క్షీణింపచేసే ఒక వైరస్‌గా గుర్తించారు. ఈ వైరస్ శరీరంలో సహజసిద్ధంగా ఉండే రోగనిరోధక శక్తిని క్రమేణా బలహీనపరుస్తుంది. చివరకు ఎయిడ్స్ రూపంలో బయటపడుతుంది. ఇది నిజానికి బలహీనమైన వైరస్సే. శరీరం వెలుపల ఉంటే మరిగిస్తే చాలు సులువుగా నశిస్తుంది. కానీ ఈ వైరస్ మానవ శరీరాన్ని తన నివాసంగా చేసుకుంటే మాత్రం శరీరాన్ని పూర్తిగా దెబ్బతీస్తుంది. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల వ్యాధి కారక సూక్ష్మక్రిముల ద్వారా కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్లను ఎదిరించే శక్తిని శరీరం కోల్పోతుంది.

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు
ప్లాట్‌నెం 188,
వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 8897331110
8886 509 509



ఎయిడ్స్ లక్షణాలు

1) నెల రోజులుగా జ్వరం
2) విరేచనాలు కావడం, దానికి కారణం అంతుపట్టకపోవడం.
3) నెలరోజుల్లో శరీరం బరువు 10 శాతం తగ్గిపోవడం.
4) దీర్ఘకాలికంగా జలుబు, లింఫ్ గ్లాండ్స్ వాపు ఉండటం.
5) దగ్గు, సాధారణమైన దురద, చర్మసంబంధ వ్యాధులు.
6) గొంతు బొంగురుపోవడం, నోటిలో పూత తగ్గకపోవడం.

చికిత్స

అతనికి లక్షణాలన్నీ వివరించాక చికిత్స మొదలుపెట్టాను. అతని లక్షణాలను బట్టి మందులు ఇచ్చాను. దానితో పాటు ఆహారంలో బాదం, అరటిపళ్లు, దానిమ్మ, పాలు, చేపలు తీసుకోమన్నాను. రెండు నెలల్లో చాలా మార్పు వచ్చింది. ఆకలి పెరిగింది. నీరసం తగ్గింది. రెండో సారి వచ్చినపుడు నాలో తెలియని శక్తి వచ్చింది సార్, మీ హోమియో మందులు బాగా పనిచేశాయి. నేను బతుకుతాననే నమ్మకం వచ్చింది. రెగ్యులర్‌గా ట్రీట్‌మెంట్‌కు వస్తాను సార్ అని అన్నాడు. అతని లక్షణాల మార్పును బట్టి నేట్రంమూర్ యాసిడ్ ఫోస్, కాలికార్బ్ వంటి మందులు వాడుతూ వచ్చాను. 7 నెలల తరువాత మళ్లీ టెస్టులు చేయించాము. సిడి4 కౌంట్ 750కి పెరిగింది. అతని ఆనందానికి అంతు లేదు. మీరు నా ప్రాణాలు కాపాడరు. మీకెంతో రుణపడి ఉంటాను సార్ అన్నాడు. అతనికి మరో ఆరు నెలలు ట్రీట్‌మెంట్ కంటిన్యూ చేశాను. అతని రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరిగింది. ఇప్పుడు అతను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు.

హెపటైటిస్ బి కి హోమియోతో చికిత్స

లైంగిక వ్యాధులలో ముఖ్యంగా చెప్పుకోదగ్గవి హెపటైటిస్ బి. ఒక సర్వే ప్రకారం ప్రపంచంలో సుమారు 200 కోట్ల మంది జనాభా హెపటైటిస్ బి బారిన పడినట్లుగా తెలుస్తోంది. భారతదేశంలో 4 కోట్ల మంది హెపటైటిస్ బి తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. రక్తం, లాలాజలం, వీర్యం, యోని ద్రవం లాంటి పదార్థాలలో వైరస్ ఉంటుంది. అసురక్షితమైన లైంగిక సంపర్కం వల్ల ఇది సంక్రమిస్తుంది. తల్లుల నుంచి పిల్లలకు, శిశువు నుండి శిశువుకు సంక్రమిస్తుంది. అవగాహన లోపంతో ఎంతో మంది దీని బారినపడి ప్రాణాలమీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు.

హెపటైటిస్ బి అంటే?

కొన్ని రకాల వైరస్ కారణంగా కాలేయానికి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి హెపటైటిస్ వ్యాధి వస్తుంది. వీటిలో ప్రమాదకరమైనవి హెపటైటిస్ బి, హెపటైటిస్ సి. వీటిని హెపటోట్రోఫిక్ వైరసస్ అని అంటారు. హెపటైటిస్ బి మొదట మామూలు లక్షణాలతో వచ్చి, అది దీర్ఘకాలికంగా మారి, కాలేయాన్ని మెల్లమెల్లగా నిర్వీర్యం చేస్తూ ప్రాణాంతకంగా మారుస్తుంది. లివర్ కేన్సర్, సిర్రోసిస్, వైరల్ హెపటైటిస్ వ్యాధులు రావడానికి మూల కారణం అవుతుంది. హెపటైటిస్ బి వల్ల కాలేయంలోని కణజాలం క్రమక్రమంగా పాడవుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ తగ్గడం వల్ల కాలేయం నిర్వహించే విధులకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. కాలేయంలో వాపు వచ్చి పలురకాల సమస్యలు మొదలవుతాయి.

కారణాలు ఏమిటి?

- స్టెరిలైజ్ చేయని సిరంజీలు, లైంగిక సంపర్కం ద్వారా.
- హెపటైటిస్ బి ఉన్న వ్యక్తి నుండి నేత్రాలు, మూత్రపిండాలు, రక్తం తీసుకోవడం వల్ల.
- పచ్చబొట్టు, ఒకే బ్లేడ్, ఒకే సిరంజి ఎక్కువమంది వాడినపుడు,
- బ్యాక్టీరియా, అమీబాల వంటి పరాన్నజీవుల వల్ల వ్యాపిస్తుంది.

లక్షణాలు

సాధారణంగా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు నిశ్శబ్దంగా ఉంటాయి. హెపటైటిస్ బి వైరస్ ఎన్నో సంవత్సరాలు శరీరంలో ఉంటుంది. శరీరం వెలుపల సాధారణ ఉష్ణోగ్రత వద్ద వారం రోజులు మాత్రమే సజీవంగా ఉండగలదు. కొంతమందిలో ఈ వైరస్ ప్రవేశించిన కొద్ది రోజులకే కామెర్లు వస్తాయి. దీనిని అక్యూట్ స్టేజ్‌గా చెప్పవచ్చును. ఈ దశలో దానంతటదే తగ్గుతుంది. కొంతమందిలో ఈ వైరస్ తొలగిపోకుండా, శాశ్వతంగా శరీరంలో ఉంటూ బలం పెంచుకుంటూ పోతుంది. దీనిని క్రానిక్ స్టేజ్ అంటారు. ఇదే అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. హెపటైటిస్ బి కారణంగా కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమై భవిష్యత్తులో మరిన్ని సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుంది. కాళ్లవాపు, పొట్ట ఉబ్బరం, వాంతులు లక్షణాలు కనపడతాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ : హెచ్‌బిఎస్ ఎజి అనే రక్తపరీక్ష, లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్, సిబిపి, లివర్ బయాప్సీ, వైరల్ లోడ్ ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

హోమియో చికిత్స

సహజసూత్రాలపైన ఆధారపడిన హోమియో వైద్యం వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించగల సత్తా కలిగినది హోమియోపతి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఇమ్యునో మాడ్యులేటర్స్‌గా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల మూలకారణాన్ని గుర్తించి చికిత్స చేస్తే ఎలాంటి సమస్య అయినా తగ్గుతుంది. హెపటైటిస్ బి లాంటి కేసులలో ఆధునిక హోమియో చికిత్సతో రోగిలోని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి దుష్ఫలితాలు లేకుండా వ్యాధిని నివారించవచ్చు. అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుని పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయించుకుంటే హెపటైటిస్ బి లేదా హెపటైటిస్ సి వ్యాధులను నయం చేయవచ్చు.

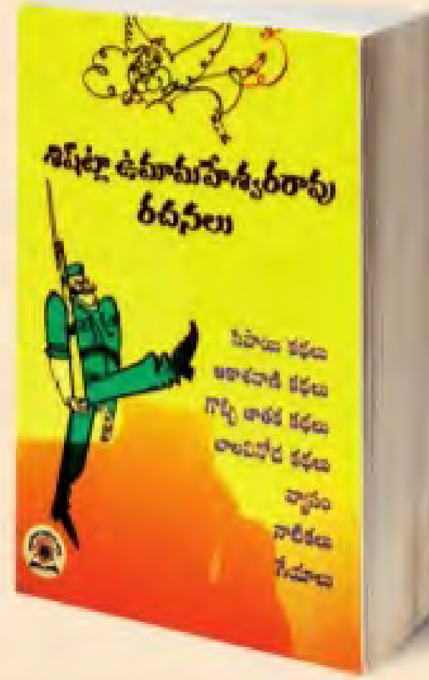
కథకుల్లో సిపాయి : శిష్ట్లా

తెలుగు కవిత్వాన్ని ఆధునిక మార్గం పట్టించిన తొలితరం కవుల్లో శిష్ట్లా ప్రముఖుడు. ఐతే ఇటువంటి రచయిత గురించి పాఠకలోకానికి తెలిసిన వివరాలు చాలా తక్కువ. ఆ లోటు తీరుస్తూ అర్ధశతాబ్దం పాటు పాఠకులకు అందుబాటులో లేకుండా పోయిన శిష్ట్లా వచన సాహిత్యాన్ని ఒక్కచోట చేర్చింది నవచేతన సంస్థ.

రెండో ప్రపంచ యుద్ధ ప్రభావం తెలుగు ప్రజల జీవితాన్ని విశేషంగానే ప్రభావితం చేసినా సాహిత్యకారులను కదిలించిన దాఖలాలు తక్కువే. ఈ నేపథ్యంలో చెప్పుకోదగ్గ సాహిత్యం లేకపోవడమే అందుకు రుజువు. ఇందుకు మినహాయింపుగా శిష్ట్లా మాత్రం 'సిపాయి కథలు' పేరుతో ఉత్తమశ్రేణి కథలు రాశారు. ఆనాటి ఆర్థిక మాంద్యం, నిరుద్యోగం తదితర కారణాల వల్ల బతుకు తెరువు కోసం బ్రిటిష్ సైన్యంలో చేరిన నాటి తెలుగు వారి జీవితాల్ని శిష్ట్లా కథల ద్వారా కళ్ళకు కట్టారు. భీకర యుద్ధ వాతావరణంలోనూ సైనికుల దినచర్యలో చోటుచేసుకునే ఘటనల్ని హాస్యపూరితంగా చిత్రించారు. 'పడిపోయిన సిపాయి' అనే కథలో ఎక్కడో పరదేశంలోని ఓ గ్రామం తన సొంత ఊరులాగే కనిపిస్తుంది. ప్రాంతమేదైనా మనుషుల జీవితాలన్నీ ఒకటే అనే సందేశమిస్తారు రచయిత. వీటిలో ఒక్క 'లెఫ్టినెంట్ తులసి' కథ తప్ప మిగతావన్నీ గుంటూరు మాండలికంలో సాగుతాయి. కథలన్నిటిలో ఆ ప్రాంతానికి చెందిన అరుదైన నుడికారాలు, సామెతలు విరివిగా కనిపిస్తాయి.

సిపాయి కథలతో పాటు శిష్ట్లా రచించిన ఆకాశవాణి కథలు, గొబ్బి జాతక కథలు, బాలవినోద కథలు, నాటికలు, గేయాలు కూడా ఈ సంకలనంలో ఉన్నాయి. ఆనాటి పత్రికల తీరును, వాటిల్లో వచ్చే ఇంటర్వ్యూలను, కథనాలను రచయిత వ్యాసాల్లో వ్యంగ్యంగా, ఒకింత ఘాటుగానే విమర్శించారు. ఆ కాలంలో మహిళల దుస్థితి, వితంతు వివాహాల వెనుక రాజకీయాలు, అసలు నిజాలు... ప్రధాన ఇతివృత్తాలుగా శిష్ట్లా రచించిన నాటకాలు సాగుతాయి.

- చందు



శిష్ట్లా ఉమామహేశ్వరరావు రచనలు
పేజీలు : 316,
వెల : రూ.220
ప్రతులకు : నవచేతన, ప్రజాశక్తి పుస్తక కేంద్రాలు

ఆవేదన ఆగ్రహం కావాలి

'ఎవరో చచ్చిన ఆవును/ మోసుకు పోతున్నారు/ దాని తోక/ నేల మీద ఎలిజీ రాస్తోం'దన్నారు ప్రముఖ కవి ఖాదర్ మొహియుద్దీన్ చాలా దశాబ్దాల క్రితం. కానీ, ఇప్పుడు ఆవును మోసుకుపోవాల్సిన వారి శరీరాలే ఈ లౌకికవాద రాజ్యంపై నెత్తుటి ఎలిజీలు రాస్తున్నాయి. తమ అవసరాల కోసం, ఓట్ల రాజకీయాల కోసం బలవంతంగా దేశద్రోహి అంటూ పుట్టుమచ్చ వేసినవారే, ఇప్పుడు వారిని నెత్తుటి ముద్దలుగా మారుస్తున్నారు. పాతికేళ్ళ గడిచిపోయాయి. అద్వానీ రథయాత్ర నుంచి బాబ్రీ మసీదు విధ్వంసం వరకు ముస్లిం సమాజానికి అండగా నిలిచిన అభ్యుదయ, ఆదర్శ వర్గాలన్నీ ఓటమిపాలయ్యాయని చెప్పలేం గానీ- సాధించాలనుకున్న లక్ష్యానికి చేరువకాలేకపోయాయి. అందుకే 'ఆచరణతో ప్రమేయం లేని/ అక్షరాల లౌకిక భావనకి/ అన్యాయమైపోయింది ఎవరో కాదు నేనే' అంటారు ఖాదర్. పాతికేళ్ళ ఆవేదన, ఆగ్రహంగా మారుతున్న తరుణంలో తన షష్టిపూర్తి సందర్భంగా 'పుట్టుమచ్చ'ను స్వయంగా పునర్ముద్రించుకున్నారు ఖాదర్.

- దేరా



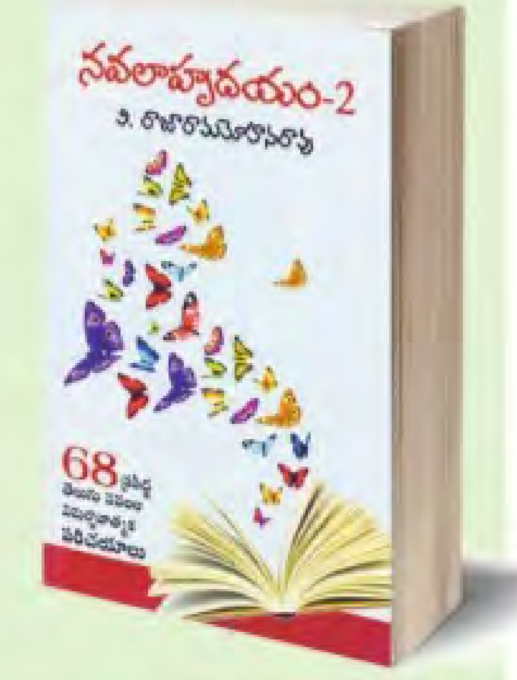
పుట్టుమచ్చ, ఖాదర్ మొహియుద్దీన్
పేజీలు : 71, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : 94906 34849

కొత్త పుస్తకాలు

నవలా పరిచయాలు

ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో పనిగట్టుకుని వందలాది పేజీల పుస్తకం చదవడం కుదిరే పని కాదు. తీరా చదివాక పుస్తకం నచ్చకపోతే కాలం వృథా చేసుకున్నామనే చిరాకు. ఇలాంటివి దరి చేరకుండా వందలాది పుస్తకాలు వడబోసి 68 నవలల్ని ఎంచి వాటి సారాన్ని క్లుప్తంగా నాలుగు పేజీల్లో చెప్పారు రచయిత. జ్ఞానపీఠ అవార్డు పొందిన 'పాకుడురాళ్లు', దళిత అస్తిత్వాన్ని చాటిన 'అంటరాని వసంతం'తో పాటు ఊబిలో దున్న, అవతలి గట్టు, మోహనవంశి ... అన్నీ మంచి పుస్తకాలే. ఒకమాటలో చెప్పాలంటే, పూర్తి నవల చదవాలనే ఆసక్తిని కలగచేసే పరిచయాలివి.

- గొరుసు



నవలా హృదయం - 2
వి. రాజారామమోహనరావు
పేజీలు : 407, **వెల:** రూ. 290
ప్రతులకు : 90004 13413

ఇవీ వచ్చాయి

తెలుగు భాషాప్రదీప్తి
(నాటకం)
పేజీలు : 58, **వెల :** రూ.25

రాధామనోహరం
(గేయ కవితా సంపుటి)
పేజీలు : 52, **వెల :** రూ.40

తెలుగు భాషా ప్రశస్తి
(పద్యకావ్యం)
పేజీలు : 40, **వెల :** రూ.25

తెలుగు భాషా వికాసం
(గేయ కావ్యం)
పేజీలు : 44, **వెల :** రూ.25

భావ పరంపర
(వచన కవితా సంపుటి)
పేజీలు : 94, **వెల :** రూ.75

నవమి (కథాసంపుటి)
పేజీలు : 48, **వెల :** రూ.25
రచన : ఆచార్య ఎస్. గంగప్ప
ప్రతులకు : 0863 2231805

కాంచనపల్లి చినవెంకట రామారావు కథలు
(మన ఊళ్ళో కూడానా...?!)
పేజీలు : 70, **వెల :** రూ.40
ప్రతులకు : నవచేతన, విశాలాంధ్ర

మెరిసే అక్షరాల వెనుక
సం. : ఎన్. రాజశేఖరం
పేజీలు : 84, **వెల :** రూ.30

రైతు ఆత్మహత్యలన్నీ ప్రభుత్వ హత్యలే
రైతు సేవా సమితి, వరంగల్
పేజీలు : 296, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

తెలుగు కథా మందారాలు
సం. : ఎం.ఆర్.వి. సత్యనారాయణమూర్తి
పేజీలు : 320, **వెల :** రూ.250
ప్రతులకు : 98486 63735

నడుంనొప్పి తగ్గుతుందంటే నమ్మలేదు

యధావిధిగా క్లినిక్‌లో పేషెంట్స్‌తో బిజీగా ఉన్నాను. జూనియర్ డాక్టర్ వచ్చి ఒక పేషెంట్ పరిస్థితి సీరియస్‌గా ఉంది అని చెప్పడంతో లోపలికి పంపించమని చెప్పాను. అతని వయసు సుమారు యాభై ఉంటుంది. అమాంతం ఇద్దరు మనుషులు ఎత్తుకుని తీసుకుని వచ్చారు. ఏంటి ప్రాబ్లం అని అడిగితే ఇలా చెప్పుకొచ్చాడు." సార్ నా పేరు దయాకర్. వ్యవసాయం చేస్తుంటాను. రోజూ పొలం పనులకు వెళితే తప్ప గడవదు. అలాంటి ఇప్పుడు నేను మంచానికే పరిమితమయ్యాను. ఎలాగైనా మీరే కాపాడాలి" అంటూ కన్నీళ్ల పర్యంతమయాడు. సమస్య ఏంటో క్లియర్‌గా చెప్పండి అన్నాను. "నాకు నాలుగైదేళ్లుగా నడుం నొప్పి ఉంది. పొలం పనులు ఎక్కువ చేయడం వల్ల నడుం నొప్పి వస్తుందేమో అనుకుని వదిలేసాను. ఆ తరువాత నొప్పి కాలుకు పాకింది. ఊర్లో డాక్టర్ మందులు ఇస్తే వాడాను. కొన్ని రోజులు బాగానే ఉంది. ఆ తరువాత నొప్పి ఇంకా ఎక్కువయింది. నడుం నుంచి పాదం వరకు సురుకు సురుకు మని పొడుస్తున్నట్లుగా నొప్పి ఉంటుంది" అని తన సమస్యనంతా చెప్పుకొచ్చాడు. స్కాన్ చేయిస్తే సయాటికా అని తేలింది.

చికిత్స తరువాత

నొప్పి ఏదైనా సమూలంగా తగ్గాలంటే హోమియో చికిత్స ఒక్కటే మార్గం. వెన్నుపూసలో జరిగే మార్పులను నివారిస్తూ, కండరాలకు బలం చేకూరే విధంగా చికిత్స ఇవ్వడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. సరిగ్గా ఆరు నెలలు మందులు వాడాడు. ఇప్పుడతనికి నొప్పి లేకుండా పోయింది.

హోమియోతో కొత్త జీవితం

హెచ్ఐవికి చికిత్స ఉందని, క్రమంతప్పకుండా మందులు వాడితే అందరిలా సాధారణ జీవితం గడపొచ్చని చాలా మందికి తెలియదు. హోమియోలో హెచ్ఐవి వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్ఐవి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏళ్ల తరువాత బయటపడటమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్ఐవి ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజృంభించడం, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఈ సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు.

హోమియో చికిత్స : హోమియో మందులతో రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. తద్వారా హెచ్ఐవి రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి. వైరల్‌లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపడానికి ఆస్కారం లభిస్తుంది. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు కూడా హోమియో చికిత్స పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూల కారణాన్ని తొలగించి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపేలా చేస్తుంది.



Dr. K Ravikirane

M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON

గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్స్ హోమియోపతి

అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి

ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106

V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి

సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి

10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.

మళ్లీ మామూలు మనిషినయ్యాను

కొంతమంది సమస్య వల్ల ఎటువంటి బాధ కలగడం లేదు కదా అని చికిత్స వెళ్లకుండా ఉంటారు. మరికొంతమందికి దానికి చికిత్స ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. చాలా మందిలో సాధారణంగా కనిపించే ఆ సమస్య పేరు వెరికోస్ వెయిన్స్. కాలి పిక్కల భాగంలో మెలిపడిపోయిన నరాలు అని చెబితే ఎవరైనా ఇట్టే గుర్తుపట్టే ఈ సమస్యకు హోమియోలో మంచి మందులు ఉన్నాయి.

ఈ సమస్య యుక్తవయసు వారిలో కనిపించదు. వయసు పైబడిన వారిలోనే కనిపిస్తుంది. స్త్రీలలో, స్థూలకాయుల్లో, వ్యాయామం చేయని వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు నిలబడటం వల్ల కాలి పిక్కల దగ్గర ఉన్న కండరాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి. పంపింగ్ మెకానిజం తగ్గి రక్తాన్ని పైకి పంపించలేకపోతుంది. ఫలితంగా వెరికోస్ వెయిన్స్ సమస్య వస్తుంది. సిరలు ముదురు నీలం రంగులో, చర్మం కింద ఉబ్బిపోయి, మెలిపడి కనిపిస్తుంటాయి. కాలి పిక్కల దగ్గర నొప్పి ఉంటుంది. నడుస్తున్నప్పుడు నొప్పి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పడుకున్నప్పుడు కాలి పిక్కలు పట్టేయడం జరుగుతుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలుచున్నప్పుడు లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. వెరికోస్ వెయిన్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో దురద, చర్మం రంగు మారుతుంది. వాపు, సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కాలు వాయడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి.

హోమియో చికిత్స : చాలా మంది ఈ సమస్యకు చికిత్స లేదని వైద్యుల దగ్గరకు వెళ్లకుండా ఉండిపోతారు. కానీ హోమియో వైద్యంతో ఈ సమస్య సమూలంగా తొలగిపోతుంది. హోమియో వైద్యంలో మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా చికిత్స ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి లభిస్తుంది.

హెపటైటిస్ బాధ పూర్తిగా తగ్గింది

నా పేరు భాను. నా వయస్సు 35 సంవత్సరాలు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం. మంచి జీతం, లైఫ్ హ్యాపీగా ఉంది అనుకుంటున్న సమయంలో అకస్మాత్తుగా ఒక సమస్య మొదలయ్యింది. మరికొన్ని రోజులు అలస్యమైతే ప్రాణాలు కూడా పోయేవి. ఇంతకీ నా అనారోగ్య లక్షణాలు ఎలా మొదలయ్యాయంటే... ప్రారంభంలో నీరసంగా ఉండటం, ఆకలి లేకపోవడం, ఆకలిగా అనిపించినా తినాలని అనిపించకపోయేది. తింటే వాంతులు అయ్యేవి. కొన్ని రోజులకు కడుపు నొప్పి కూడా మొదలయింది. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే పరీక్షలన్నీ చేసి హెపటైటిస్ వైరస్ సోకిందని చెప్పారు. ఫ్యాటీలివర్ సమస్య కూడా ఉందన్నారు. దాంతో నాకు ఒక్కసారిగా పాతాళంలో కూరుకుపోయినట్టిగా అనిపించింది. కాలేయ వ్యాధులతో చనిపోతున్న వారి వార్తలు రోజు వింటూనే ఉన్నాను. ఆ సమయంలోనే తెలిసిన మిత్రుడు ఒకడు హోమియో చికిత్స గురించి చెప్పాడు. దాంతో ఆగమేఘాల పరిగెత్తుకుంటూ డాక్టర్ రవికిరణ్ గారి దగ్గరకు వెళ్లాను.

చికిత్స తరువాత

హోమియో మందులతో త్వరగా కోలుకుంటావని, ఏమాత్రం భయపడాల్సిన అవసరం లేదని డాక్టర్ గారు ధైర్యం చెప్పారు. హోమియో చికిత్స మొదలు పెట్టాక వారం రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపించింది. వికారం తగ్గింది. ఆకలి పెరిగింది. నెల రోజుల తరువాత చాలా మార్పు కనిపించింది. వైరల్ లోడ్ పరీక్ష చేయిస్తే అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నట్లుగా తేలింది. ఫ్యాటీలివర్ పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. జీవితం ముగిసిందన్న దశలో హోమియో చికిత్స ప్రాణాలు నిలిపింది. ప్రస్తుతం యథావిధిగా జాబ్‌కు వెళుతున్నాను. నాకు కొత్త జీవితం ప్రసాదించినందుకు డాక్టర్‌గారికి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు.

ADVT

బేతాళ ప్రశ్న - 29



నేను ఒక ఐదక్షరాల ఇంగ్లీషు పదాన్ని! అందరికీ క్రమశిక్షణ నేర్పిస్తుంటాను. నా ప్రత్యేకత ఏంటంటే నాలోని చివరి నాలుగు అక్షరాలు తీసేసినా పలకడంలో ఏ మార్పు రాదు. ఇంతకీ నేనెవరిని?

మీ దగ్గర ఇలాంటి బేతాళ ప్రశ్నలు ఉంటే జవాబుతో పాటు మా ఈమెయిల్ kerintha.aj@gmail.comకు పంపించగలరు

గతవారం సమాధానం:

చివరికి 155వ సైనికుడు ప్రాణాలతో మిగులుతాడు.

బేతాళ ప్రశ్న- 27కు సరైన సమాధానం చెప్పిన మొదటి ముగ్గురు:

కె. చంద్రకాంత్, వరంగల్లు
సంధ్యారెడ్డి, ఈమెయిల్
నాగ గౌతమి, ఈమెయిల్

పూరణం

నిర్వహణ : గౌరుసు

1		2	3	❄	4		5	6	❄	7
	❄	8		9		❄	10		11	
12	13		❄	14		❄	15			❄
❄	16		❄		❄	17	❄	18		19
20	❄	❄	21	❄	22		23	❄	❄	
	❄	24		25	❄	❄	26	27		
28	29	❄	30		31	❄	32		❄	
❄		❄	❄	33		34		❄	35	
36		37		❄	❄		❄	38		
	❄		❄	39	40		❄		❄	
	❄	41				❄	❄	42		

అడ్డం

1. ప్రస్తుతం శతాబ్ది ఉత్సవాలు జరుపుకుంటున్న విశ్వవిద్యాలయం (4)
4. వెండితెర నటీమణుల్లో బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి (4)
8. దేవుడికి రూపు కల్పించిన చిత్రకారుడ్ని అట్నుంచి పిలవండి (4)
10. వాడుకలో విశ్వాసాలు (4)
12. అమాత్యుడు; మొగల్ సామ్రాజ్యంలో రెవెన్యూ మంత్రి (3)
14. లోహపు తీగ (2)
15. దేవతలు (3)
16. ఒక తెలుగు మాసం (2)
18. "పిలువకురా .. అలుగకురా .." అని వేడుకున్న సుందరి (3)
22. మంచు తుంపర (3)
24. తాపంతో అంతమైన పరాక్రమం (3)
26. గునపం (4)
28. హిందీ బంగారం (2)
30. జగడం (3)
32. పడగ విప్పే పాము (2)
33. ఉత్తరాది పుణ్యస్థలి, ఈ పేరుతో అల్లు అర్జున్ సినిమా ఉంది (4)
35. మనుషులుండే లోకం (2)
36. వాడుకలో మశూచి (4)
38. - - - కన్యకా పరమేశ్వరి! (3)
39. 'యమలీల' హీరోయిన్ (3)
41. తెలుగు Opposite - వెనకనుండి (4)
42. సామాజిక కార్యకర్త మేధాపాట్కర్ నినాదం, ' - - - బచావో!' (3)

నిలువు

1. తెలుగు 'సైకో' (3)
2. నిర్జనం (4)
3. తపన వంటిది (2)
4. మన్మథ సతితో సరస్వతి (3)
5. ఆత్రేయను ఈ కవి అంటారు (3)
6. రాయలవారి మహామంత్రి (4)
7. వాడుకలో ధూమశకటం (2)
9. ఏక పక్ష వాదన (3)
11. నీరు పారే మార్గం (3)
13. బలుపు కానిది? (2)
17. మైకం (2)
19. ఎన్.టి.ఆర్ స్వీయ దర్శకత్వంలో త్రిపాత్రాభినయం చేసిన చిత్రం - కిందనుండి (8)
20. పిసో ఆద్యంతాలుగా ప్రపంచ చిత్రకారుడు (3)
21. తోక తెగిన పతాకము (3)
23. ఏడాదిన్నర క్రితం ఆత్మహత్య చేసుకున్న క్యారెక్టర్ నటుడు (4)
25. పలకకు జోడి... పల్టీ కొట్టింది (3)
27. వస్త్ర పేలిక - కిందనుండి (2)
29. పలనాడు చరిత్రలో నాయకురాలు! (3)
31. కర్నూలులో ప్రవహించే తుంగభద్ర ఉప నది (2)
34. కమలాపండు సోదరి (3)
35. తల తెగిన పనస (2)
36. కోరిన పదార్థాలిచ్చే పాత్ర (3)
37. మోహం వంటిదే (3)
38. తర్కబద్ధంగా చేసే భావ ప్రకటన (3)
39. బంతిలా ధ్వనించే స్త్రీ (2)
40. గణిత/భౌతిక శాస్త్రాల్లో తారసిల్లే రాశి (2)

పూరణం - గత వారం జవాబులు

1 ఇం	2 గు	3 వ	❄	4 ఆ	5 కు	❄	6 శి	7 వ	గా	8 మి
9 కు	రు	లు	❄	10 వా	ల	11 కం	❄	ర	❄	థు
డు	❄	12 వ	13 సా	రా	❄	పు	❄	14 క	ద	నం
❄	15 ఎ	లు	గు	❄	16 బో	❄	17 ప	ట్నం	❄	❄
18 ప	ద్దు	❄	❄	19 మ	ణి	20 క	ట్టు	❄	21 గో	స
టా	❄	22 ము	న	గ	❄	23 వా	వి	లా	ల	❄
24 టో	25 క	రా	❄	26 ధీ	27 మం	తు	డు	❄	❄	28 మే
29 పం	ది	రి	❄	30 ర	జీ	❄	31 పు	డ	క	లు
❄	రి	❄	32 గో	❄	33 రా	34 య	లు	❄	❄	కో
35 జో	❄	36 పు	రు	37 ఎ	❄	వ్వ	❄	38 వీ	39 సా	లు
40 ల	లా	టం	❄	41 ద	వ	నం	❄	42 పు	లు	పు



వైరు కళ

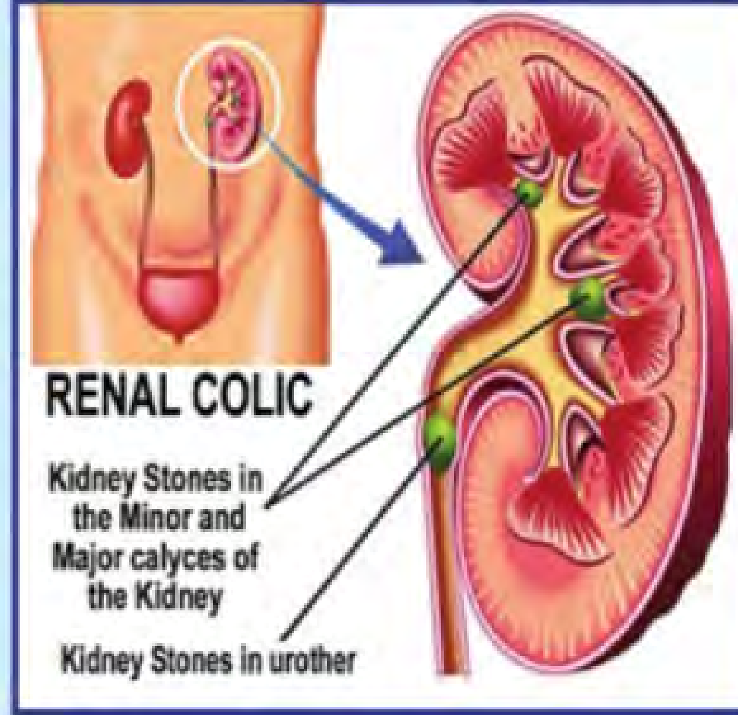
టెక్నాలజీ ఎంత అభివృద్ధి చెందినా ఇప్పుడప్పుడే వైర్‌లెస్ ప్రపంచాన్ని ఊహించడం చాలా కష్టం. మెట్రో నగరాల్లో అయితే ఎటు చూసినా ఏదో ఒక రూపంలో వైర్లు కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. శిల్పికి మాత్రమే బండరాయి లోపల దాగున్న శిల్పం కనిపిస్తుందన్నాడో కవి. ఆ మాటలను నిజం చేస్తూ స్తంభాలపైన, ఇళ్లపైన వేలాడే వైర్లల్లో దాగిన అందాన్ని పసిగట్టి, వాటితో వెరైటీ బొమ్మలను రూపొందిస్తున్నారు కొందరు సృజనాత్మక కళాకారులు. వైర్లను విభిన్న ఆకృతుల్లో చుట్టి వింత వింత రూపాల్లో ఓ కొత్త ఆర్ట్‌ను ఆవిష్కరిస్తున్నారు. ఈ 'వైరు కళ'ను చూసిన వారెవరైనా వారెవా..! అనాల్సిందే.

కొస మెరుపు

కిడ్నీ సంబంధసమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

కిడ్నీలో రాళ్ళ సమస్యలా? అధునిక హోమియో చికిత్సతో.. ఇక ఆపరేషన్‌కుచెక్ పెట్టండి....

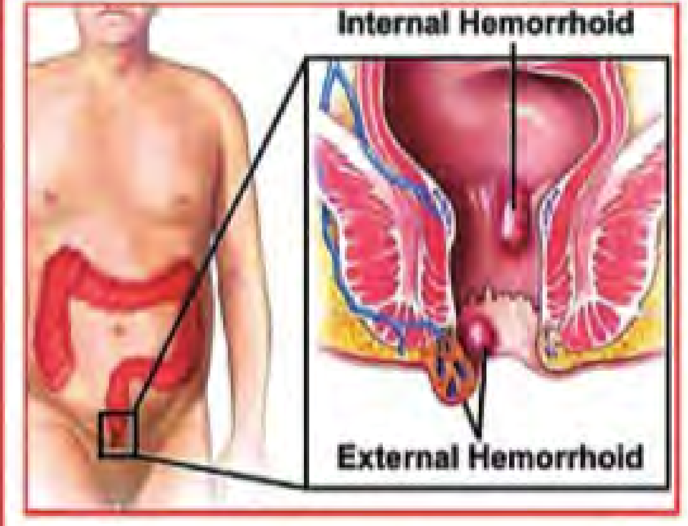
మూత్రపిండాల్లోరాళ్ళు ఏర్పడటంఅనేది ఈ మధ్య కాలంలో చాలాఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఒకసర్వే ప్రకారంభారతదేశంలో పురుషుల్లో 10.6% మంది లో మరియు స్త్రీలలో 7.1% మందిలో ఈ సమస్య తో బాధపడుతున్నారు. దీనికి మారిన జీవనశైలి, ప్రపంచ ఆధునీకరణ, మారిన ఆహారఅలవాట్లు, స్థూలకాయంవంటివిప్రధానకారణాలుగాభావించ వచ్చు.ఇది మన శరీరం యొక్క భారీ కర్మాగారం. ఇందులో నిరంతరం రకరకాల జీవక్రియలు జరిగి పోతూనే ఉంటాయి. బయటకు పంపించటంలో మూడు అవయవాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంటాయి. మూత్ర పిండాలు, ఊపిరితిత్తులు, చర్మం ఈ మూడుముఖ్యమైన విసర్జక అవయవాలు. మళ్ళీ వీటిలో కూడా 90% వీటిని మలినాలను విసర్జించేవి మూత్రపిండాలే. మూత్రపిండాలు రక్తంలోని విషపదార్థాలను అదనంగాఉన్న నీటిని క్రమంగా తొలగిస్తుంటాయి.మన కిడ్నీలు ప్రతీరోజు 200 లీటర్ల రక్తాన్ని వడపోస్తాయి. నేటి ఉరుకు పరుగుల జీవితాల్లో చాలామంది సరిపడా నీళ్ళు కూడా తాగలేక పోతున్నారు. ఫలితంగా ఈ కిడ్నీ రాళ్ళతో సతమతమయ్యేవారి సంఖ్య నానాటికీ పెరిగి పోతుంది. చాలాసందర్భాల్లో ఈ రాళ్ళు చాలా చిన్నవిగాఉంటూమూత్రంలో విసర్జింప బడతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో రాళ్ళు పరిమాణం పెద్దగా ఉండటం కాని, మూత్రనాళాల్లో చిక్కుకొని తీవ్రమైననొప్పిని కలిగిస్తాయి.



కారణాలు: అధిక బరువు,ద్రవపదార్థాలు తీసుకోక పోవటం. మూత్రఅవయావాల్లో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్. నీరు తగినంత తాగకపోవడం. జన్యుపరమైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు. ఎక్కువగా వేడి వాతావరణంలో ఉండటం. వంశ పారంపర్యం. కొన్ని రకాల మందులు వాడటం. **లక్షణాలు:** పొత్తి కడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి, నీరసం, వికారం, తీవ్రమైన జ్వరం, విపరీతమైన చమటలు, బరువుతగ్గడం, మూత్రంలోరక్తం పడటం (దీన్ని హిమచ్యూరియా అంటారు) మూత్రంలో మంట రావటం. మూత్రంలో చీము రావడాన్ని పైయూరియా అంటారు. **జాగ్రత్తలు:** నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి, నీరు గాని ఇతర ద్రవ పదార్థాలు గాని మొత్తంగా కలిపితే రోజుకు 4 లీటర్లు తగ్గకుండా తీసుకోవాలి. కిడ్నీ లో అప్పటికీ ఆక్సలేట్ రాళ్ళు ఉంటే, ఆక్సలేట్ ఉండే పదార్థాలుఅంటే చాక్‌లేట్, పాలకూర, సోయా, ఎండుచిక్కుడుధాన్యాలాంటివి తీసుకోకుడదు. కాల్షియంసిట్రేట్‌కు కిడ్నీలోరాళ్ల ఏర్పడకుండా నివారించే లక్షణం ఉంది కాబట్టి అవి శరీరానికీ అందేలా ఆహార నియమాలను పాటించడం మంచిది. కూల్‌డ్రింకులను అస్సలు తాగకూడదు. **నిర్థారణ పరీక్షలు:** కిడ్నీపరీక్ష,ఎక్స్‌రే, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ & రక్తపరీక్ష, మూత్రపరీక్ష.

కిడ్నీలో రాళ్ళు సూపర్ స్పెషాలిటీ వింగ్ ఫోన్:92468 00033

సమ్మర్ క్లీనిక్



పైల్స్, ఫిషర్, ఫిస్టులా, మైగ్రేన్, నీరసం, అలసట, కిడ్నీ లోరాళ్ళు, మూత్రంలోమంట, అతిమూత్రం, యురెత్రల్ స్ట్రిక్చర్, కిడ్నీవాపు, బి.పి.హెచ్. (ప్రోస్టేట్).

PH: 92468 00011

హార్మోన్ సమస్యలు

థైరాయిడ్, పి.సి.ఓ.డి. ఊభకాయం, మధుమేహం, జుట్టురాలడం, సంతానలేమి సమస్యలు...

PH: 92468 00022

ఆపరేషన్ లేకుండా...

కీళ్ళు, మోకాళ్ళు, మెడ, నడుము నొప్పులు, సయాటిక, వెన్నుముక సమస్యలు, స్పాండిలోసిస్, అడినాయిడ్స్, కిడ్నీలోరాళ్ళు,

PH: 92468 00033

స్టార్ హోమియోపతి ఆయుర్వేద

PH: 90300 64224

TOLL FREE NO: 1800-108-5566

Whatsapp No:9247 00 2593

www.starhomeopathy.com / www.starayurveda.com

తెలంగాణ । ఆంధ్రప్రదేశ్ । కర్నాటక । లండన్ । మాంచెస్టర్ । దుబాయి

ఫర్టీ 9 సంతాన సాఫల్యత కేంద్రం

సరోగసి, అసిస్టెట్ హాచింగ్, పి.సి.ఓ.డి., ఎంబ్రియో & సెమెన్ ఫ్రీజింగ్ గైనకాలాజీ ప్రాబ్లమ్స్, ట్యూబల్ బ్లాక్స్, ఓలిగోస్పెర్మియా, వెరికోసిల్, థైరాయిడ్, లాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీ..

సికింద్రాబాద్ । కూకట్‌పల్లి । మాదాపూర్ । వరంగల్

TEST TUBE BABY CENTER

IUI | IVF | IMSI | ICSI | HSG

అందమైన చిన్ని చిన్ని అడుగులు..
బోసి బోసి నవ్వుల కేరింతలు,
ఒక పూజ్యమైన అలక, అలుపెరగని
ఉల్లాసం.. మారం చేస్తూ, మైమరిపిస్తూ...
మీ ఆనందం అంభరాన్ని తాకాలా ?





PH: 92468 00044

www.ferty9.com

ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్ మరియు పరిశోధన కేంద్రం..

మీ ఆశ, మీ స్వప్నం ఫలిస్తుంది ఫలప్రదంగా...

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.



Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram



మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్ధ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకోనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00

ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు

విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00